

**Univerzita Karlova v Praze**  
**Pedagogická fakulta**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2014**

**Hana Mezerová**

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

**Hana Mezerová**

**Trávení volného času žen na rodičovské dovolené**

**ve vybrané pražské lokalitě**

**Free-time activities of women on maternity leave in Prague**

Bakalářská práce

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. Jaroslava Hanušová, Ph.D.

2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a citovala všechny použité prameny a literaturu. Dále prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 28. 3. 2014

.....  
podpis

Ráda bych touto cestou vyjádřila v první řadě poděkování vedoucí práce PhDr. Jaroslavě Hanušové, Ph.D. za její cenné rady a za nekonečnou trpělivost při vedení mé práce. V další řadě bych chtěla poděkovat zejména Ing. Petru Sobotkovi a Mgr. Václavu Revendovi za jejich konstruktivní rady a připomínky při konzultacích. Poté mé poděkování patří veškerým rodinným příslušníkům za jejich vstřícnost a nápomocnost. V závěru pak Haně Dolejšové za láskyplnou péči v době celého studia.

.....

podpis

MEZEROVÁ, H. *Trávení volného času žen na rodičovské dovolené ve vybrané pražské lokalitě*. [Free-time activities of women on maternity leave in Prague ]. Praha, 2014, 56s., [9] s. příl. Bakalářská práce (Bc.) Universita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Jaroslava Hanušová, Ph.D.

## **ANOTACE:**

Předkládaná bakalářská práce si v teoretické části klade za cíl stručně pohovořit o vybraných aspektech historie mateřské a rodičovské dovolené. Definovat pojem rodina a poté se zaměřit na klíčovou roli matky a otce. Dále navrhuje způsoby, jak si ženy mohou správně zorganizovat čas a priority, aby se cítily spokojeně a vyrovnaně, což má pozitivní dopad na rozvoj dítěte. Poté definuje pojem volného času. Vyjmenovává nejčastější stresové faktory matek a navrhuje jejich dílčí řešení. Na závěr teoretické části autorka předkládá přehled vybraných aktivit nejen pro sociálně izolované matky.

Praktická část se skládá z výzkumné studie, jejímž cílem je zjistit, jak ženy na rodičovské dovolené nejčastěji tráví volný čas, přičemž se omezuje na vybranou pražskou lokalitu. Respondentky jsou získávány mj. u pediatra, na hřištích či mezi náhodnými kolemjdoucími. Pomocí dotazníků autorka práce zjišťuje, zdali ženy v dané lokalitě něco nepostrádají ve vztahu k rodičovské dovolené. Jedním z výstupů práce je poskytnutí výsledků matkám v dané lokalitě za účelem maximalizace využití dostupných volnočasových prostředků z jejich strany a tím přispět pozitivním dopadem na dítě. Na základě získaných poznatků postavených především na výpovědích obyvatelek dané lokality práce formuluje doporučení pro zkvalitnění nabídky možností volnočasového vyžití matek. Tyto závěry jsou strukturovány se záměrem jako pomocný podklad pro rozhodování příslušného městského úřadu.

**KLÍČOVÁ SLOVA:** Volný čas, rodičovská dovolená, role matky, stres, psychohygiena, vliv na dítě

MEZEROVÁ, H. *Trávení volného času žen na rodičovské dovolené ve vybrané pražské lokalitě*. [Free-time activities of women on maternity leave in Prague ]. Praha, 2014, 56s., [9] s. příl. Bachelor's (Bc.) work, Charles University in Prague. Faculty of Education. Department of Education. Supervisor of the work: PhDr. Jaroslava Hanušová, Ph.D.

#### **ANNOTATION:**

The theoretical part of this presented bachelor's work aims to discuss briefly some aspects of the history of maternity and parental leaves. The concept of a family is defined and the key roles of the mother and father are considered. Further, ways how women can organise correctly their time and priorities are proposed. This is important for them to feel satisfied and calm, what has a positive impact to a child's development. Then, the concept of free time is defined. The most frequent mothers' stress factors are summarised and partial solutions are suggested. A summary of selected activities, particularly for socially isolated mothers, is presented at the end of the theoretical part.

The practical part of the work consists in a survey, the aim of which is to find out how women at parental leave mostly spend their free time. The survey is restricted to a selected locality near Prague. Respondents are addressed, for example, at a paediatrician, in playgrounds, and randomly in the street. The author ascertains, by means of a questionnaire, if women miss something related to the maternity/parental leave in their locality. One of outputs of the work is to provide results of the survey to mothers in the given locality to maximise the utilisation of free-time facilities by them and to contribute positively to a consequent impact to children. Using the obtained knowledge based particularly on the local respondents' statements, suggestions for an improved offer of possibilities to enjoy free time of mothers are formulated. These suggestions are structured with the aim to provide auxiliary materials for the decision of a corresponding local authority.

**KEYWORDS:** Free time, parental leave, mother's role, stress, mental health

# Obsah

TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE .....	9
1 Mateřství a jeho podoby .....	9
1.1 Vybrané historické mezníky ve vývoji mateřské a rodičovské dovolené .....	9
1.2 Rodina .....	10
1.3 Role matky a otce .....	11
1.3.1 Věk matek .....	12
1.3.2 Sebevědomí a sebedůvěra .....	13
2 Volný čas .....	14
2.1 Zkušenostně intuitivní postupy psychohygieny .....	17
2.2 Stres .....	18
2.2.1 Hlavní stresory v životě matek podle Lemana .....	18
2.3 Techniky pro udržení psychické kondice .....	19
2.3.1 Žebříček priorit .....	19
2.3.2 Deník či zápisník .....	20
2.3.3 Orientační plánování a organizace času .....	20
3 Vybrané aktivity .....	21
3.1 Aktivity v domácím prostředí .....	21
3.2 Aktivity mimo domov – veřejná prostranství .....	23
PRKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE .....	26
4 Výzkum .....	26
4.1 Výzkumné cíle .....	26
4.1.1 Výzkumné otázky a autorčiny předpoklady .....	26
4.1.2 Autorčiny předpoklady .....	27
4.2 Metodologie výzkumu .....	27
4.2.1 Výzkumné metody .....	27
4.2.2 Popis zkoumaného souboru .....	27
4.3 Výsledky dotazníkového šetření .....	28
4.4 Komparace dat a diskuze .....	43
4.5 Závěry a doporučení .....	51
ZÁVĚR .....	54
SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ .....	55
PŘÍLOHY .....	57

# ÚVOD

Téma trávení volného času žen na rodičovské dovolené bylo záměrně autorkou zvoleno z několika důvodů. Jedním z nich byla domněnka, že matky na rodičovské dovolené nijak zvlášť nevěnují pozornost kvalitní náplni volného času, dále pochybnosti, zda si dokážou zorganizovat svoji volnou dobu tak, aby byla vyvážená, a ony se, dostatečně uvolněné, mohly s lehkostí a chutí věnovat svým dětem.

Další zásadní motivací k tomuto tématu byla snaha zjistit, jak ženy na rodičovské dovolené nejčastěji tráví volný čas a jak s ním dokážou nakládat, dozvědět se něco nového a inspirovat se. Motivujícím faktorem také bylo zjistit, jaká je spojitost mezi tím, jak matky tráví svůj volný čas a jaký to má dopad na jejich dítě. Zda si převážně uvědomují tuto spojitost, či nikoliv.

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí. V první, teoretické části se snaží nastínit různá témata patřící k mateřství. Dále se vyjadřuje k ovlivňujícím stresujícím faktorům působícím na ženy na rodičovské dovolené a stručně rozčleňuje zkušenostně intuitivní postupy psychohygieny. Autorka by také přivítala, pokud by touto prací mohla pozitivně přispět k tomu, aby tyto ženy vedly v tak důležitém období života, jako je mateřská a poté rodičovská dovolená, co nejvyváženější a nejspokojenější život. V závěru teoretické části je pro inspiraci uveden stručný přehled aktivit pro volný čas žen na rodičovské dovolené.

Praktická část bakalářské práce věnuje pozornost zjišťování způsobů trávení volného času pomocí dotazníků. Je zodpovězena či otevřena řada výše zmíněných témat, kde se čtenář dovídá, jakým způsobem ženy tráví volný čas na rodičovské dovolené.

Je zde navrhnutá řada způsobů na zlepšení či zkvalitnění volnočasových aktivit. Návrhy na změny jsou koncipovány například jak pro místní mateřskou školu, tak pro městský úřad. Je důležité se zabývat ženami na rodičovské dovolené, neboť především tato cílová skupina má nezanedbatelný dopad na dítě v takto zásadním období člověka, jako jsou první roky života.



# TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

## 1 Mateřství a jeho podoby

Mnoho žen již od dětství, kdy byly malé holčičky, směřuje již svojí vlastní hrou ke vzoru matky - pečovatelky. V době dětství převzímou vzorce chování od autorit, zejména rodičů, a s tímto nastavením směřují do mnohdy nelehké životní etapy, kterou je rodičovství a mateřství. Zde svůj naučený vzorec chování opětovně uplatňují na svých potomcích. Mnozí autoři by to pravděpodobně přirovnali k pojmu výchova. Abychom mohli hovořit o tématu trávení volného času žen na rodičovské dovolené či roli ženy v mateřství, je nejprve nutné si objasnit několik pojmů a historických mezníků.

### 1.1 Vybrané historické mezníky ve vývoji mateřské a rodičovské dovolené

První zákony týkající se mateřské dovolené se v Evropě začaly objevovat na přelomu 19. a 20. století (Německo 1883, Švédsko 1891, Francie 1928). První ucelené sociální politiky přicházející s mateřskou dovolenou byly zaváděny po 2. světové válce. Opuštění pracovního místa na určitou dobu před a po porodu bylo povinné a nedoprovázely jej žádné finanční kompenzace. V mnoha zemích neexistovala ani ochrana pracovního místa, tedy zákaz propustit ženu během mateřské dovolené. Zvrat nastal ve druhé polovině 60. let, kdy mateřská dovolená přestala plnit roli povinného opuštění pracovního místa a stala se obdobím, během něhož mělo být matce umožněno zotavit se po porodu a věnovat se intenzivně svému novorozenému dítěti. Přičemž její pracovní místo bylo chráněno zákonem. Mateřská dovolená s ochranou pracovního místa byla zavedena mezi lety 1969 a 1971 v Portugalsku, Španělsku, Finsku a Kanadě; Francie a Nizozemí následovaly v letech 1975 a 1976, a Dánsko, Irsko a Řecko v letech 1980 až 1984. U nás byla v roce 1968 mateřská dovolená prodloužena z 22 na 26 týdnů a poté v 80. letech na 2 roky, přičemž ochrana pracovního místa trvala 3 roky (Maříková, 2003).

Mateřská dovolená je v současnosti doprovázena finančním, tzv. mateřským příspěvkem, jenž má do určité míry kompenzovat ušlý příjem ženy pečující o dítě. Mateřská dovolená zůstala ve většině zemí v kratší formě zachována (Maříková, 2003). Začínající zpravidla již několik týdnů před porodem a trvá následující první týdny či měsíce po porodu (Marksová -Tominová 2009).

Mateřská dovolená je doplněna o tzv. rodičovskou dovolenou, či dovolenou k péči o dítě, která má zpravidla delší trvání, je méně finančně kompenzována a je přístupná oběma rodičům. Institut rodičovské dovolené byl poprvé zaveden ve Švédsku, a to v roce 1974 takzvaným Parental Insurance Act. Postupně byl rozšířen i do dalších evropských zemí, ovšem jeho délka i finanční vyměření se značně liší. Navíc neustále podléhá změnám podle ekonomické situace dané země (Maříková, 2003). Dokonce ve Spojených státech amerických neexistuje žádná všeobecná mateřská či rodičovská dovolená. Zde záleží v podstatě na každém zaměstnavateli, jak se rozhodne. Ženy mají garantovanou pouze ochranu v šestinedělí (Marksová-Tominová, 2009).

Rodičovská dovolená je tedy zpravidla doba začínající po ukončení mateřské dovolené, v řádech týdnů, měsíců či let (v každé zemi je to jinak a například na Maltě není zatím žádná). Ve většině zemí po toto období musí zaměstnavatel držet dané pracovní místo. V České republice, pokud je nám známo, je jedna z nejdelších rodičovských dovolených na světě (Marksová-Tominová, 2009).

Dále bylo by vhodné se alespoň okrajově přiblížit k pojmu rodina a definovat jej.

## **1.2 Rodina**

Existují různé definice rodiny podle zaměření, například z hlediska právního, sociologického, psychologického apod. Autorka zde uvádí pohled z pedagogické roviny a sociologické, neboť ty jsou této práci nejbližší.

Dle pedagogického slovníku je rodina „Nejstarší společenská instituce. Plní socializační, ekonomické, sexuálně - regulační, reprodukční a další funkce. Vytváří určité emocionální klima, formuje interpersonální vztahy, hodnoty a postoje, základy etiky a životního stylu.“ (Průcha, 2001, s. 202). Z hlediska sociologického rodina začleňuje jedince do sociální struktury. Je to „forma dlouhodobého solidárního soužití osob spojených příbuzenstvím a zahrnující přinejmenším rodiče a děti.“ (Jandourek, 2007, s. 206). Nejběžnějším modelem rodiny je tzv. nukleární rodina, kterou tvoří nejbližší příbuzní, tj. oba rodiče a děti. V posledních desetiletích se model rodiny, který je historicky flexibilní, významně proměňuje. Zvyšuje se variabilita rodinných typů, zahrnující nejen rodinu vlastní a úplnou, ale také rodinu neúplnou, nevlastní a náhradní. Současné pojetí spíše míří k chápání rodiny jako sociální skupiny nebo společenství, žijícího ve vlastním prostoru - domově, uspokojující potřeby, poskytující péči a základní jistoty dětem (Průcha,

2001). V této práci autorka zmiňuje především rodinu nukleární. Rodiče a děti udávají základ celistvé rodiny. Dospělý je mnohdy rodinou potvrzován v roli sexuální a v roli rodičovské. Obě tyto role jsou základem dobrého sebehodnocení (Matoušek, 1993). Níže se autorka v práci zmiňuje o sebevědomí a sebedůvěře, které rovněž souvisí s kladným sebehodnocením a pozitivním vstupem do mateřství či rodičovství.

Téma rodiny je velmi široké a vystačilo by na další rozsáhlou práci, proto jej zde autorka uvádí pouze jako termín, který práci dává ucelenější pohled. Nebude se tomuto tématu dále již věnovat a přiblíží se k dalším tématům, které si vytyčila.

### **1.3 Role matky a otce**

Matka, žena, která dítě přivede na svět a vychovává je, má nezastupitelnou úlohu v životě dítěte a potažmo i dospělého člověka. Matka je sociální role. Dle pedagogického slovníku je sociální role definována takto:

„Chování, které sociální skupina očekává od každého svého člena. Závisí na normách a hodnotách dané skupiny a na sociální pozici jedince ve skupině. Neplnění sociální role může pro jedince znamenat až vyloučení ze skupiny.“ (Průcha, 2001, s. 219). Mnoho lidí zastává názor, že do tří let by měla být matka s dítětem doma. To neznamená zdržovat se co nejvíce doma, ale trávit s dítětem pokud možno co nejvíce hodin denně pospolu tak, aby to ženě a dítěti vyhovovalo v jejich potřebách. Pevná citová vazba mezi dítětem a rodičem je tedy považována psychology za nutný a podpůrný základ zdravého psychického vývoje člověka (Matoušek, 1993).

Marek Herman (2008) a jistě i další autoři by k tomu pravděpodobně ještě dodali, že věk do šesti až sedmi let je zásadní období v životě dítěte z hlediska utváření všech jeho základních hodnot. To, jak se dítěti věnuje matka v prvních letech života, se dále pak odráží v jeho následujícím vývoji. Proto by se dalo mluvit spíše o štěstí, že v České republice za posledních dvacet let ubylo péče o děti v jeslích a tuto formu péče nahradila převážně rodičovská dovolená.

Zatímco role matky je z biologického hlediska nepopíratelná a jasná, u otcovské role už to tak jasné není. V současné době je na rodičovské dovolené méně než jedno procento mužů (Maříková, 2003). Matku dítě považuje do určitého věku za součást sebe sama, jako Já-já. Otec je většinou první osoba, která vede dítě k socializaci do společnosti,

jinými slovy je osobou, u které si dítě uvědomí, že neexistuje pouze matka, ale i okolní svět. V případě otce dítě vnímá kontakt s vnějším světem a to jako ne - já.

V této souvislosti autorka uvádí definici pojmu socializace. Dle pedagogického slovníku je to „celoživotní proces, v jehož průběhu si jedinec osvojuje specificky lidské formy chování a jednání, jazyk, poznatky, hodnoty, kulturu a začleňuje se také do společnosti. Socializace se odehrává především v rodině, ve skupině vrstevníků a přátel, ve škole, prostřednictvím masmédií a práce.“(Průcha, 2001, s. 216).

Otec by měl správně umět odhadnout a reagovat na potřeby svého potomka, pokud možno bez častých partnerčiných nápověd. V dnešní době je kladen poměrně silný důraz na všestrannost otcovské role, ne jen pouze na ekonomické zajištění rodiny. Tato všestrannost je často matkami diskutována stejně tak jako věk prvorodiček. (Gurrent, 2003).

### **1.3.1 Věk matek**

Jak velkou roli hraje v připravenosti na mateřství věk žen? Již z výzkumu, uvedeného v kapitole č. 4 této práce je evidentní, že ženy se stávají matkami okolo třiceti let, ne-li ještě později, což je v současné době všeobecně známo. Statistický úřad uvádí, že průměrný věk matky při porodu prvního dítěte byl v roce 2010 27,7 let. Pokud bychom se stále drželi statistiky, tak podle krajů a věku porodnosti matek v Praze jejich věk dosáhl v roce 2010 na relativně vysokých 31,2 let (Porodnost, 2014). (Podrobně v tabulkách v příloze č. 1-2).

Z hlediska věku by tedy ženy měly být na toto období dobře připraveny. Mladé maminky jsou na jedné straně nezkušené a leccos ještě nevědí. Na druhé straně přistupují k různým problémům s dítětem s větší lehkostí a řídí se přirozenou intuicí (Riebaurová, 2013). Ať je to mladá maminka či žena po čtyřicátém roku života čekající první miminko, pro obě to je velkou změnou života a mnohdy nemusí být lehké se rychle a dobře s probíhajícími změnami sžít a sladit (Gurrent, 2003).

Na trhu je v současné době poměrně velké množství knih na téma rodičovství a harmonizace, které obsahují různé teoretické rady, jak se matky mají chovat v daných situacích. Žena si v dnešní době může zakoupit nesčetné množství knih, nastudovat je, ale praxe je pak stejně odlišná. Naštěstí spoustu funkčních vzorců se ženy naučí samy svým přirozeným intuitivním rodičovstvím (Marksová-Tominová, 2009).

Matky se musí umět vyrovnávat s počátečními nepředvídatelnými situacemi, vyrovnávat se s nespavostí, hormonálními změnami, laktací, sladit domácnost a všechny její členy dohromady tak, aby fungovala. Chce to hodně sil, podpory od ostatních, ale naštěstí jsou ženy od přírody vyvinuty tak, aby to zvládly. Z výše uvedeného výčtu je vidět, kolika změnami ženy počátkem mateřství musí projít, a že jich není zrovna málo. Pokud v tomto mnohdy stresujícím období nenalezne žena primárně v sobě, a poté i v rodině, dostatek opory, nemusí se cítit zrovna nejlépe. S oporou v sebe souvisí právě zdravá míra sebevědomí a sebedůvěry (Gurrentz, 2003; Marksová-Tominová, 2009).

### **1.3.2 Sebevědomí a sebedůvěra**

Sebevědomí je jakési vědomí sama sebe, postoj člověka k sobě samému, zatímco sebedůvěra je definována jako „Součást sebe pojetí. Kladný postoj člověka k sobě samému, spojený s příznivým hodnocením svých možností a aktuální výkonnosti.“ (Průcha, 2001, s. 209). Oba tyto pojmy mají v našem případě poměrně blízko k sobě.

Toto téma je zde autorkou zmíněno záměrně, neboť by bylo vhodné, aby ženy, zejména počátkem mateřství, ale i v průběhu rodičovské dovolené, u sebe našly zdravé sebevědomí a reálnou míru sebedůvěry. Pokud by tak neučinily, mohly by se stát pozvolna a nevědomě otroky svého dítěte i když zpravidla většina matek dokáže nalézt správnou míru a hranici v péči o dítě (Marksová-Tominová, 2009).

V opačném případě může dojít k tomu, že se matka chce stát, ať vědomě či nevědomě, tzv. dokonalou matkou (Marksová-Tominová, 2009). Je logické, že každá matka chce pro své dítě to nejlepší, jenže na druhou stranu si většina žen neuvědomuje, že jejich možnosti jsou omezené. Tzv. „nejlepší“ je výsledkem všeobecného kompromisu. Dokonalé matky to ale nevědí. Tráví například celé hodiny a dny tím, že na internetu zjišťují všechny dostupné informace o dětských nemocech, i když je jejich dítě zcela zdravé. Z potomka nespustí oči a dělá jim problém i dojít si na záchod (co když bude dvě minuty plakat?). Doma chtějí mít všechno dokonale čisté, nikam nechodí (co kdyby manžel tu tříhodinovou péči nezvládl?). Prakticky se úplně přestaly věnovat sobě. S důvěrou jak v sebe, tak v okolí souvisí i to, zda jsou matky ochotné dávat své dítě/děti někomu na hlídání. Tomu se dále věnuje autorka práce níže v kapitole č. 4. Právě kvůli tomu, aby se ženy vyhnuly negativním extrémům, jako je tento, je vhodné smysluplně naložit s volným časem, kterému se věnuje následující kapitola (Marksová-Tominová, 2009).

## 2 Volný čas

Co to je volný čas? Neformálně řečeno je to doba, kdy má člověk, v našem případě žena, čas na sebe, na své zájmy, rozvoj, relaxaci, seberealizaci a podobně. Podle pedagogického slovníku je to „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“ (Průcha, 2001, s. 274). Hájek (2010), zase uvádí, že volný čas je chápán jako čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho společenského začlenění, zvláště dělby práce a z nutnosti zachovat svůj biofyzilogický či rodinný systém.

Jako základní funkce volného času se někdy uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (obnova duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Funkce a možnosti volného času vymezuje komplexně H. W. Opaschowski

- Rekrece (uvolnění a zotavení)
- Participace (angažování se na vývoji společnosti)
- Výchova a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení)
- Kontemplace (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavby)
- Komunikace (sociální kontakty, partnerství, přátelství a jiné)
- Kompenzace (odstranění zklamání a taky frustrací)
- Integrace (stabilizace života a rodiny a vzrůstání do společenských organismů)
- Enkultura (kulturní rozvoj sebe sama, kreativita v umění, sportu, technických a dalších činnostech) (Hájek, 2010).

Autorka si dovolila tento seznam ještě doplnit o seberealizaci. Což je „nacházení sebe sama ve smysluplné činnosti, plné uplatnění a rozvinutí schopností i dovedností člověka, stávání se osobností“. (Průcha, 2001. s. 209)

Mnohdy se může ženám či okolí zdát, že maminky jsou plně vytížené každou minutu a 24 hodin denně. Ano, mnohdy to ze začátku s novorozencem opravdu tak vypadá,

ale později přichází doba, kdy ženy začnou mít více volného času pro sebe. Každá se s organizací dne a sladováním s miminkem vypořádá svým způsobem (Marksová-Tominová, 2009).

Už když dítě začne pravidelně spát v určitou dobu, režim děťátka začne mít jistou předvídatelnou pravidelnost. V tu dobu žena může již lépe plánovat a dobře si rozvrhnout režim dne i s volným časem. Pedagogický slovník definuje režim jako: „Výchovný prostředek spočívající v uspořádání činností v čase, zejména z hlediska jejich pořadí a trvání. V rodinách, školách i výchovných zařízeních jde zpravidla o režim dne a týdne, vymezující zejména dobu pro bdění a spánek, příjem potravy, práci nebo učební činnosti, odpočinek. Hygiena doporučuje dodržování pravidelného režimu. Při nedostatecích v denním režimu nebo při jeho porušování vznikají nejrůznější fyziologické, psychické i sociální potíže. Od nespavosti a nechutenství až po celkovou podrážděnost nebo únavu, nechť k práci aj.“ (Průcha, 2001, s. 201)

Jakmile si ženy na mateřské dovolené a poté na rodičovské dovolené uvědomí, že mají volný čas, je v pořádku a správné, mají-li chuť s ním nějak smysluplně naložit. S nakládáním s volným časem může ženám na rodičovské dovolené v dnešní době pomoci řada mateřských center, spolků či různých doprovodných akcí spojených se svátky, které se svojí činností vysloveně specializují na to, aby matkám nabídly kvalitní náplň, zábavu či vzdělání. Na internetové adrese [www.peknyden.cz](http://www.peknyden.cz) je zmapovaná síť mateřských center pro celou Českou republiku. Níže v kapitole č. 3 je uveden inspirující seznam aktivit, které lze podniknout ve volném čase na rodičovské dovolené (Marksová-Tominová, 2009).

Proč by bylo vhodné se zamyslet nad organizací a vhodnou náplní volného času? Marksová-Tominová uvádí hned několik důvodů: Například, jak již autorka zmínila, mohlo by se jednoduše stát, že se žena stane přehnaně dokonalou matkou a nebude mít myšlenky a konání nikde jinde, než jen u dítěte. Mělo by se dbát na to, aby matka nepotlačila veškeré dosavadní zájmy a koníčky a dokázala si najít čas opravdu jen pro sebe. Ostatně, jak dále uvádí Marksová-Tominová, jedná se o fenomén popsáný v řadě výzkumů. Asi nejznámější kniha, která se jím zabývá, je *Feminine Mystique* od americké spisovatelky a psychologky Betty Friedan. Zde popisuje zvláštní a dosud nedefinovaný pocit žen v domácnosti, jenž nazývá problém beze jména. Týkal se především Američanek ze středních vrstev, které po druhé světové válce v souladu s tehdejší ideálním obrazem

ženy zcela rezignovaly na jakýkoliv osobní vývoj včetně studia, zůstávaly v domácnosti a pečovaly o děti pracujícího manžela (Marksová-Tominová, 2009).

Uvědomme si, že ženy mohou svůj volný čas využít také ke zlepšení svých vědomostí, dovedností, či k rekvalifikaci pro jiné zaměstnání. Více se náplní volného času bude autorka práce věnovat níže v seznamu aktivit v kapitole č. 3 (Šmolka, 2011; Marksová-Tominová, 2009).

Je třeba vzít v úvahu, že jsou i takové ženy, které jsou maximálně vytížené po delší dobu rodičovské dovolené. Buď dobrovolně například prací nebo studiem, v horším případě nedobrovolně, například nemocí či neúnosností finanční situace, např. matky samoživitelky. Přesto tyto ženy potřebují nějakým způsobem kompenzovat svoji maximální vytíženost. Pokud to umožní zdravotní stav a je to možné, je třeba změnit občas prostředí a vyventilovat emoce. I tyto ženy by neměly zapomínat na to, že nejsou stroji, ale lidmi a měly by si umět odpočinout a relaxovat (Marksová-Tominová, 2009).

K uspokojivému užití volného času je podle Zelinkého (2003), třeba tří věcí (potřeb): řád, cíl, sociální kontakty. Nyní k tomu podobněji.

Zprv, vytvoření nového řádu. Samo dítě potřebuje ke správnému vývoji jistý řád. Vágnerová (2000) uvádí právě jednu z pěti potřeb, jako potřebu smysluplnosti a řádu. Není tedy divu, že řád potřebují i dospělí v dnešní hektické době, natož na rodičovské dovolené. Je tedy nutné, aby si ženy stanovily každá svůj vlastní denní řád a sladily se s rodinou a dětmi, tak aby to všem zúčastněným vyhovovalo (Zelinski, 2003).

Za druhé, Zelinski uvádí, že je potřebné mít cíl i ve volném čase. Najít v životě nějaký cíl je pro člověka bez prioritního zaměstnání (v našem případě bez cíle ve volném čase) téměř otázkou života a smrti. Lidé, kteří nenašli smysl života, žijí kratší dobu než ostatní, kterým se to podařilo (Zelinski, 2003). K cíli by bylo možné se ohradit, že ženy na rodičovské dovolené mají cíl a tím je, jak lze u většiny úspěšně předpokládat, kvalitně vychovávat dítě a věnovat mu svoji maximální pozornost. Jistě by někdo řekl, že to je ten důvod, proč jsou matky na rodičovské dovolené. Jenže to mnohdy emancipovaným ženám zvyklým tvrdě pracovat z dřívější doby zdaleka nemusí dostačovat a naplňovat je, jsou-li zaměřeny pouze na dítě. Je tedy nutné, aby si každá žena pro svůj volný čas našla nějaký konkrétní cíl. V lepším případě i stanovila termín splnění a určila jednotlivé dílčí kroky k jeho naplnění. Takový cíl, který bude dotyčnou motivovat, je svým způsobem polovina



úspěchu a jistou hnací silou ke spokojenému životu na rodičovské dovolené. Formulovat krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle je zajímavým cvičením, které pomáhá rozpoznat, co je samo o sobě skutečně důležité (Dessaintová, 1999).

Třetím a posledním bodem dle Zelinského je žít ve společnosti, tedy potřeba sociálních kontaktů či sociálního prostředí. S tímto třetím bodem souvisí i téma Sociální izolace, které se matek na rodičovské dovolené může dotýkat. Bylo by tedy vhodné, aby ženy vyhledávaly dle potřeby co nejvíce různé bývalé kolegy, přátele, příbuzné, sousedy, rodinu; ideálně takové lidi, kteří mají společný cíl (Zelinski, 2003).

Nyní se pojďme podívat na pojem Klaustrace, který právě souvisí s potřebou sociálních kontaktů. Autorem tohoto termínu je Miroslav Plzák. Klaustrace je definována jako „přílišná uzavřenost partnerského soužití a výrazného omezení kontaktů s okolím“. (Šmolka, 2011, s. 76) Dále Šmolka uvádí, že jde většinou o uzavřenost vynucenou, nikoliv dobrovolnou. Klaustrace může být jak jednostranná tak oboustranná. Někdy je vynucena pouze objektivními okolnostmi, jindy zlovolným partnerem. Za objektivní okolnosti lze považovat zdravotní stav, někdy věk, teritoriální izolaci typu daleko na samotě u lesa. Jistou roli může také hrát i neutěšená finanční situace. Pak jde ovšem o klaustraci oboustrannou, zatímco partnerem vynucená bývá často pouze jednostranná (Šmolka, 2011). Proto by si žena – matka měla zachovat přiměřenou míru kontaktů i mimo rodinné prostředí a přiznat si a uvědomit moment, kdy už se začíná stávat sociálně izolovanou. V takovém případě by měla zahájit ihned kroky pro nutnou změnu. Mnoho matek na rodičovské dovolené, právě aby se vyhnulo sociální izolaci, zakládá různá mateřská a jiná centra či kluby. Další možné aktivity jsou shrnuty v kapitole 3.2. Ne vždy musí být daným problémem ženy klaustrace či sociální izolace. Mnohdy postačí se zamyslet nad dosavadní psychohygienou (Šmolka, 2011).

## **2.1 Zkušenostně intuitivní postupy psychohygieny**

Aby si ženy vůbec mohly užít volný čas a cítily se dobře, zejména na rodičovské dovolené, jenž je mnohdy obdobím opravdu psychicky náročným, je nutné alespoň do jisté míry respektovat požadavky psychohygieny (Hájek, 2010). Co to vlastně psychohygiena je? Je to „vědní obor, který se zabývá otázkami zachování duševního zdraví.“ (Hájek, 2010, s. 74). Každý ať už vědomě či nevědomě na sobě provádí do jisté míry duševní psychohygienu, aby mohl ve svém životě fungovat. Dále autorka stručně rozčleňuje

zkušenostně intuitivní postupy, které lidé nejvíce na sobě aplikují: fyziologické postupy, pozitiva, humor, sociální kontakty, drobné mentálněhygienycké rituály, dechové techniky. Právě s duševním zdravím - psychohygienou - souvisí stres a schopnost uvolnit se (Mertin, 2010).

## **2.2 Stres**

Stres je podle pedagogického slovníku „stav organismu vznikající vzájemným působením vnějších zátěžových vlivů (očekávání jisté události, hrozba, extrémní zatížení po fyzické nebo psychické stránce, duševní trauma, nemoc) a schopností člověka odolat této zátěži. Výsledkem je vnitřní stav člověka, kdy je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“(Průcha, 2001, s. 230).

Právě ženy na mateřské dovolené a poté na rodičovské dovolené jsou skupinou, která je poměrně často pod tlakem nepředvídatelných stresových situací. Autorka práce zná osobně matku, která tento jev vyjádřila laicky, byť velmi přílehlavě větou: „Nemám ráda klid, na který se nedá spoléhat“. Právě tímto tématem se ve své studii zabývá Leman. Viz níže.

### **2.2.1 Hlavní stresory v životě matek podle Leman**

Leman (2012) uvádí přehled, z nějž vyplývá šest zdrojů potencionálního stresu, jímž trpí vdané ženy. Týká se to dokonce i řady svobodných matek. Ve skupině zhruba dvou set žen, které byly zahrnuty do Lemanova průzkumu, se ukázaly hlavním stresorem děti. Jako příklad zde uvádí ženu, která měla problém s kázní u dětí. Jiná matka hovořila o stresu, který ji doprovází, když se dítě probouzí v noci a tak podobně (Leman, 2012).

Druhým stresorem u matek byl nedostatek času. Tento problém se ve větší či menší míře objevil u většiny zkoumaných matek. Autorka zde zmiňuje jeden příklad šestadvacetileté matky ročního dítěte. Ta uvádí že, žije ve stresu, protože pracuje na částečný úvazek, musí jezdit do práce, shánět dobré hlídání, udržovat pořádek v domácnosti, připravovat jídlo a ještě se co nejlépe věnovat svému dítěti (Leman, 2012).

Třetím stresorem v pořadí jsou manželské neshody, kdy se například manželé nemohou dohodnout na způsobu výchovy dětí, na nakládání s financemi či době návratu

manžela z práce. Čtvrtým významným stresorem jsou finanční problémy, často konkrétně nedostatek peněz před výplatou (Leman, 2012).

Na pátém místě se umístila péče o domácnost a na šestém kariéra. Čtenář se pravděpodobně pozastaví nad posledním bodem. Vždyť ženy na rodičovské dovolené nepotřebují řešit kariéru. Podle Lemana je opak pravdou. Mnoho žen si při rodičovské dovolené alespoň částečně přivydělává. V České republice pracuje čtvrtina matek s dítětem ve věku dvou let (Brzicová, 2009). Kariérní stresory mohou být různorodé – starost o udržení pracovního místa, finance, obavy o nedostatečné sebevzdělávání, či snaha vyhnout se sociální izolaci (Leman, 2012).

Tento seznam stresorů zde autorka uvádí záměrně, jednak proto, že ona sama autorka práce si potvrdila jeho platnost díky vlastní životní zkušenosti, ale především proto, aby mohla dále navrhnout jisté metody dílčí eliminace stresorů. Neboť pokud by chtěla přispět ke kvalitní náplni volného času s pozitivním dopadem na děti, je nezbytné vytvořit ženě – matce dobré podmínky. Základní předpoklad pro to, aby se kvalitní náplň mohla realizovat (Leman, 2012; Zelinski, 2003).

## **2.3 Techniky pro udržení psychické kondice**

Prakticky každá matka se pozvolna stává jakýmsi výkonným manažerem. Snaží se efektivně využívat čas, kdy je dítě vzhůru, a zejména čas, kdy dítě spí. Mění svůj hodnotový žebříček a upravuje průběžně priority (Marksová- Tominová, 2009). Dále právě o hodnotovém žebříčku priorit hovoří Leman (2012), který pomocí této techniky doporučuje zmírnit výše zmíněných šest stresorů matek.

### **2.3.1 Žebříček priorit**

V prvním kroku by bylo vhodné si alespoň po dobu 14 dní zapisovat, čemu vlastně žena věnuje pozornost a jaké aktivity přes týden dělá. Z toho lze po této době alespoň zhruba vyvodit, co ve svém životě žena upřednostňuje a jak má aktuálně seřazeny životní priority. Pokud jí její seřazení vyhovuje, je vše pořádku a tento problém nemusí nastat (Dessaintová, 1999).

V případě přítomnosti velkého stresu to tak však zpravidla nebývá. Je třeba se zamyslet, jak priority správně seřadit, tak aby se ženy cítily po všech stránkách pokud možno co nejlépe (Leman, 2012).

K seřazením priorit Leman (2012) uvádí několik příkladů. Když vás například lidé bombardují žádostmi, abyste se stali členy toho či onoho výboru, právě v tu chvíli je třeba uvědomit si své priority, zda se to s nimi shoduje či nikoliv. Nebo uvádí jiný příklad. Dejme tomu, že za vámi přijde nadřízený a nabídne vám obrovskou příležitost, vy však budete muset dlouho pracovat přes čas a děti budou tím pádem muset jít více stranou (Leman, 2012). V názornosti tohoto příkladu je evidentní, že opět je třeba zamyslet se nad prioritami, jinými slovy si uvědomit, co žena vlastně opravdu chce. Další pomocnou metodou je psaní deníku (Leman, 2012; Herman, 2008).

### **2.3.2 Deník či zápisník**

Na této metodě se shoduje víc autorů. Například Dessaintová (1999), Herman (2008). Co si do takového deníku či zápisníku psát? Naprosto cokoliv, co člověka napadá, či to, co nemá právě na rodičovské dovolené komu sdělit. Podle Hermana (2008) to je nejužitečnější a velmi důležitý zdroj sebepoznání. Pro změnu podle Dessaintové (1999) to je zase metoda, která přispívá k řešení problémů a díky vypsáním informacím si lépe utváříme perspektivu věcí a událostí. A jak často psát? Libovolně, jak to konkrétnímu jedinci vyhovuje. Herman (2008) však nedoporučuje mezi jednotlivými zápisy dělat větší rozestupy než tři až čtyři měsíce. Tato metoda jistě, alespoň z části, matkám ubere na intenzitě stresu (Dessaintová, 1999; Herman, 2008).

### **2.3.3 Orientační plánování a organizace času**

Nejprve autorka vysvětlí, proč orientační. Mnoho žen na rodičovské dovolené by namítlo, že v tomto období se nedá plánovat. Ano, jistě je doba, kdy se hůře plánuje a jindy zase lépe, právě proto orientační.

Toto plánování lze uskutečnit hned dvěma způsoby. Zaprvé můžeme navrhnout jakýsi přehled aktivit a cílů, kterých chceme dosáhnout za týden či za jiné časové období, které si sami určíme. Druhým způsobem, jak dále uvádí Zelinksi (2003), je vytvořit přehled svých zájmů. Nazývá to jako strom volného času. Klade důraz na vypisování aktivit trojím způsobem. Zaprvé, aby zde byly činnosti, které člověka v současnosti dovedou nadchnout. Zadruhé, které člověka v minulosti dovedly nadchnout a zatřetí činnosti, které by mohl zkusit. Tato metoda přispěje ženám k tomu, že díky plánování neztratí pojem o čase a po daném časovém období budou na sebe hrdé, že něco

konkrétního vykonaly. Dále autorka navazuje na strom volného času přehledem vybraných aktivit, které mohou zájemci napomoci k realizaci právě této metody (Zelinski, 2003).

### **3 Vybrané aktivity**

Tuto část by bylo možné rozdělit na využití volného času s dětmi a bez dětí. Vyjmenovávat aktivity bez účasti dětí by však nebylo přínosné, neboť tyto aktivity se zpravidla ničím neliší od běžných zájmových činností dospělých lidí, bez ohledu na to, zda mají děti a tráví rodičovskou dovolenou, nebo ne. Autorka proto uvádí pouze seznam možných aktivit s dětmi s rozdělením podle místa realizace na domov (interiér) a mimo domov (exteriér). Nutno doplnit, že některé aktivity bylo možné zařadit do obou skupin. Nakonec byly uvedeny tam, kde jsou prakticky snáze proveditelné. Dále některé uvedené aktivity místy hraničí s činnostmi, které by bylo možné lépe a v klidu provádět bez dětí (jako je např. návštěva kadeřnice, či nějaká konkrétní ruční práce). Autorka práce je však zařazuje záměrně. Klade si za cíl, aby seznam aktivit byl celistvější, korespondoval s potřebami žen na rodičovské dovolené a aby jej mohly v praxi snadno a rychle využít k inspiraci, neboť ženy mnohdy nevědí, co mají dělat právě i v době bez dětí.

#### **3.1 Aktivity v domácím prostředí**

Zde autorka práce uvádí seznam aktivit pro inspiraci a náplň ve volném čase dle autorů (Dessaintová, 1999) a (Zelinki, 2003). Vhodný např. v době nepříznivých klimatických podmínek.

- Zpívat si s dětmi či recitovat.
- Tancovat na hudbu.
- Cvičit na hudební nástroj či s dětmi vyzkoušet různé Orffovy hudební nástroje.
- Udržovat dům či byt v pořádku a čistotě.
- Fotografovat či natáčet na videokameru.
- Využívat internet k situačnímu učení u dětí a doplnit si tak mezery ve vzdělání.
- Sledovat pohádky.
- Učit se cizí jazyk.
- Založit mastermind skupinu.
- Číst noviny, časopisy a jiné.
- Napsat knihu, či psát blog.
- Napsat dopis či pohled babičce či příbuzným. Děti výtvarně doplní obrázky.
- Číst knihy dětem, vytvářet různá výtvarná díla.
- Stavět domečky z matrací, kartonů.
- Protahovat své tělo či cvičit pozdrav slunci.
- Vyrábět vánoční dárky, balicí papír.
- Hrát s dětmi stolní hry.
- Zvat si návštěvy, organizovat různé oslavy, či brainstorming doma s přáteli.
- Naučit se něco nového vařit, či péci s dětmi cukroví.
- Sestavit knihu výstřižků (Scrapbook), či vytvořit fotoalbum, nebo jiné ruční práce.
- Provádět různá cvičení na procvičení a zlepšení paměti. (Při návratu do práce se to může hodit.)
- Dále např. poslouchat rádio.

- Ušít nějaké oblečení na děti či panenky.
- Rozšiřovat dětem i sobě slovní zásobu.
- Sledovat televizi (u dětí se dlouho nedoporučuje).
- Recitovat básničky, říkanky.
- Rozprodávat svůj majetek.  
V současnosti velmi oblíbené u matek je prodávat dětské oblečení na různých portálech. (Jako například: [www.Aukro.cz](http://www.Aukro.cz), [www.Mimibazar.cz](http://www.Mimibazar.cz) a jiné.)
- Hodnotit průběh dne a zamýšlet se nad ním s dětmi.

(Dessaintová, 2009; Zelinski, 2003)

### 3.2 Aktivity mimo domov – veřejná prostranství

Následující seznam aktivit mimo domov je z větší části směřován právě k takovým matkám, které pociťují významnou sociální izolaci. Při volbě aktivit v exteriéru dosáhnou ženy větší pravděpodobnosti fyzického seznámení a kontaktu. Opět dle autorů (Dessaintová, 1999) a (Zelinki, 2003).

- Plavání.
- Jízda na kole.
- Účastnit se přednášek či představení pro děti.
- Jít do zoologické zahrady.
- Navštěvovat neziskové organizace či dělat dobrovolné práce.
- Nalézt v blízkosti domova či okolí mateřské centrum.
- Jít na kurz znakování s batolaty.
- Cvičení mimo domov.
- Dívat se na městské stránky či nástěnky, co se v místě bydliště pořádá pro maminky.
- Turistika.
- Chodit ke kadeřnici.
- Prozkoumávat nové ulice v blízkosti domova.
- Jít do botanické zahrady.
- Účastnit se geocachingu a hledat „keše“ (To obzvláště děti baví.)
- Organizovat skupinové výlety či se jich účastnit.
- Navštívit solnou jeskyni.
- Navštěvovat dětské koutky.
- Jít na hřiště, pískoviště, nakupovat či do parku.

- Jít do sauny. Saunování je vhodné již pro děti od tří měsíců, doba strávená v sauně by ale neměla přesáhnout 3 minuty (Černá, 2009).
- Účastnit se sezónního sportování
  - například boby, sánky.
- Sázet kytky či drobně zahradničit.
- Zkoumat mraky a hledat v nich obrazy.
- Udělat průzkum veřejného mínění.
- Jít do kina (spíše až se staršími dětmi).
- Jít do kostela a prozkoumávat různé památky.
- Jet na koni- děti na poníkovi.
- Rozšířit si vzdělání ve škole.
- Cvičit domácího mazlíčka.
- Navštívit muzeum hraček, mašinek, lega.
- Jít na bleší trh či tam přímo prodávat. Dětem se tam sežene levně oblečení a i jiné věci co potřebují, např. vybavení k zimním sportům.
- Jít na dostihy.
- Opékání buřtů, stanování.
- Jít na baby masáže.
- Cvičit mozek, aby byl tvořivější.
- Jít běhat.
- Projet se mimo město.
- Opalovat se.
- Pouštět draka.
- Vychutnat si západ slunce.
- Sbírat v rukavicích odpadky a jít ekologicky dětem příkladem. (Vhodnější spíše se staršími dětmi.)
- Pozorovat ptáky a učit se je pojmenovávat. Na těchto stránkách <http://www.rozhlas.cz/hlas/portal> lze pustit zvuky jednotlivých ptáků a zvířat a poté se je naučit lépe rozeznávat.
- Jet na parníku.
- Jít na garážový prodej či u sebe doma takový udělat a zbavit se tak přebytečných věcí. Získáte nové styky se sousedy a okolím.
- Jít na masáž či se nechat dětmi hladit a drbat. (Dessaintová, 1999; Zelinski, 2003).



Nyní jsme se dozvěděli ze seznamu aktivit teoreticky, co všechno ženy na mateřské a poté na rodičovské dovolené mohou zkoušet za různé aktivity. Nyní se podíváme na praktickou část této práce, kde se dozvíme, čemu všemu se úvalské ženy ve volném čase skutečně věnují a co preferují.

# PRKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

## 4 Výzkum

Pro praktickou část bakalářské práce si autorka zvolila výzkum trávení volného času žen na rodičovské dovolené ve vybrané pražské lokalitě. Konkrétně město Úvaly si vybrala z důvodu že, se nachází v blízkosti Klánovického lesa, který nabízí možnosti náplně volného času. Vybrané místo je zajímavé tím, že je okrajovou částí Prahy, a to Praha-Východ. Jinými slovy je zde hojnost přírody a přitom blízko do centra za žádanými volnočasovými aktivitami. Množství obyvatelstva zde žijící přesahuje mírně přes šest tisíc. Při nižším počtu obyvatel se občané lépe znají a opět tak mohou vhodně naplnit dobu ve volném čase. V neposlední řadě zde autorka práce bydlí. Dále je zde nedostatek zařízení pro trávení volného času žen na rodičovské dovolené i absence mateřských center. V důsledku toho i nedostatek aktivit pro děti ve volném čase.

### 4.1 Výzkumné cíle

**Hlavními cíli praktické části bakalářské práce bylo:**

Zjistit, jakým způsobem tráví volný čas ženy na rodičovské dovolené a nakolik se jim mění zájmy.

Zjistit, zda si matky připadají sociálně izolované.

Dozvědět se, jakou důvěru mají matky svěřovat své děti do péče třetích osob nebo institucí.

**Dílčí cíl č. 1:** Ověřit, zda si matky uvědomují, že kvalita trávení jejich volného času spoluvytváří vhodné podmínky pro pozitivní rozvoj jejich dítěte.

**Dílčí cíl č. 2:** Shromáždit náměty a připomínky respondentek-obyvatelek Úval vztažené k trávení volného času matek na rodičovské dovolené.

#### 4.1.1 Výzkumné otázky a autorčiny předpoklady

**Výzkumná otázka č. 1:** Mění se osloveným ženám v průběhu rodičovské dovolené zájmy?

**Výzkumná otázka č. 2:** Připadají si oslovené ženy na rodičovské dovolené sociálně izolované?

**Výzkumná otázka č. 3:** Mají ženy na rodičovské dovolené důvěru, své dítě/děti svěřit někomu na hlídání či instituci?

### **4.1.2 Autorčiny předpoklady**

Před vyhodnocením dotazníků autorka stanovila následující předpoklady:

**Předpoklad č. 1:** Minimálně 70 % dotazovaných žen označí možnost, že se volba jejich zájmů v průběhu rodičovské dovolené hodně změnila.

**Předpoklad č. 2:** Minimálně 30 % žen se vyjádří, že si na rodičovské dovolené připadají sociálně izolované.

**Předpoklad č. 3:** Minimálně 20 % oslovených žen na rodičovské dovolené bude mít problém své dítě/děti svěřit jiné osobě či instituci na hlídání.

## **4.2 Metodologie výzkumu**

Autorka zvolila kvantitativní výzkum metodou dotazování, neboť fakta jsou dobře zpracovatelná, jasná a vcelku přehledná.

### **4.2.1 Výzkumné metody**

Výzkumnou metodou je dotazník, který se skládá ze tří částí. První část je identifikační, zjišťuje základní údaje o osobách jako např. místo bydliště, věk respondentek, či počet dětí. Druhá část se týká vlastního dotazníkového šetření a věnuje se samotnému zjišťování forem trávení volného času. Třetí, závěrečná část je uzavřena náměty a připomínkami na zlepšení situace trávení volného času žen na rodičovské dovolené ve městě Úvalech. Dotazník má 24 otázek. Objevují se v něm jak otevřené a polootevřené, tak uzavřené otázky. Uzavřených je 10, otevřená otázka je jen jedna a polootevřených je 13. Vzor nevyplněného dotazníku je v příloze č. 3.

### **4.2.2 Popis zkoumaného souboru**

Výzkumným souborem jsou stávající ženy na rodičovské dovolené. Není zde rozhodující věk, důležité je pohlaví, ženy. Dále současný status rodičovské dovolené, popřípadě mateřské dovolené žen. Důležitým bodem získávání vzorku je podmínka respondentky získat v Městě Úvaly u Prahy na Praze-východ.

Ženy jsou přirozeně a spontánně osločovány pro dotazník přímo v prostranství města Úvaly. (Např. parky, dětská hřiště, obchody či u pediatra.)

Respondentky si dotazník četly samy. V několika málo případech jej autorka práce předčítala ženám osobně.

### **4.3 Výsledky dotazníkového šetření**

Rozdáno bylo celkem čtyřicet dotazníků ženám na rodičovské dovolené. Návratnost dotazníků byla 100 % (40 dotazníků). Respondentky je vyplnily hned po oslovení ve volném prostranství města Úvaly.

Výsledky dotazníků byly zpracovány pro každou odpověď zvlášť. U každé odpovědi byla uvedena absolutní četnost (počet odpovědí této hodnoty) a relativní četnost (počet odpovědí převeden na procenta). Otázky autorka uvádí ve stejném pořadí, jako v dotazníku.

#### **Otázka č. 1 – Bydliště respondentek**

V této otázce byly respondentky dotázány na místo bydliště. Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. Podle zjištěných dat 35 respondentek (tj. 87,5 %) označilo možnost „Úvaly“, 1 respondentka (tj. 2,5 %) uvedla možnost „Horoušany“ a zbylé 4 respondentky (tj. 10 %) uvedly možnost „jinde a to: Sluštice, Škvorec, Říčany, Praha 9.“

#### **Otázka č. 2 – Věk respondentek**

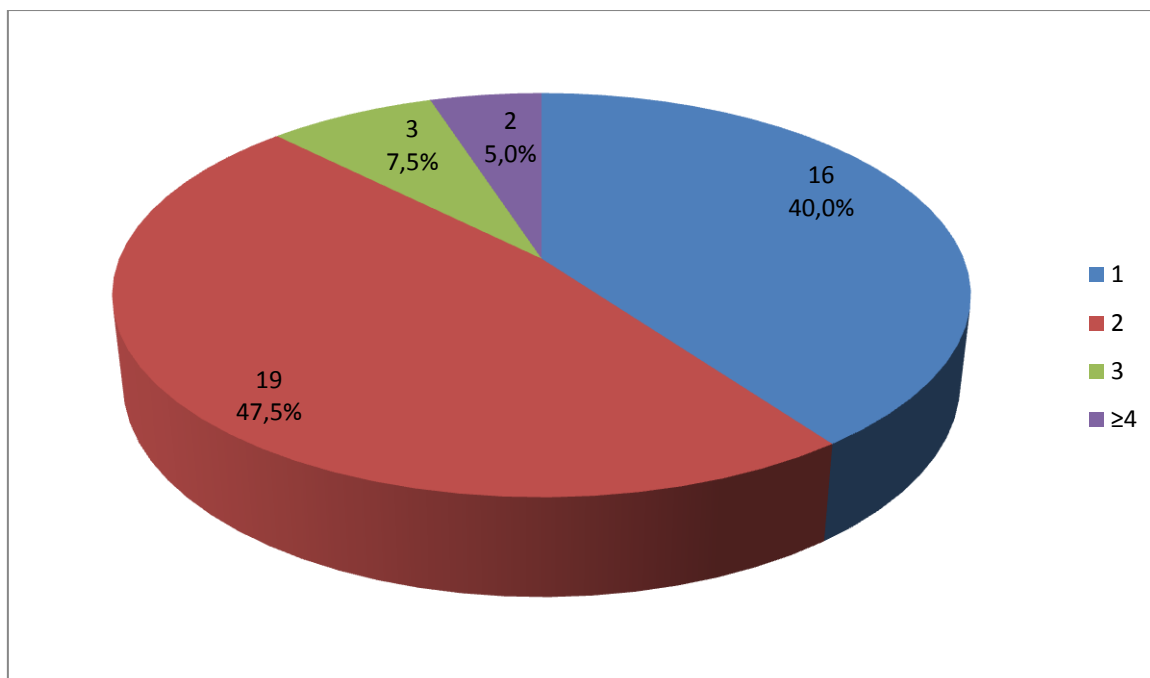
V této otázce byly respondentky dotazovány na věk. Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. První respondentka (tj. 2,5 %) označila možnost „≤ 25“, další 2 respondentky (tj. 5 %) označily možnost „26 – 30let“, 21 respondentek (52,5 %) označilo možnost „31 – 35“, a zbylých 16 respondentek (tj. 40 %) uvedlo možnost „≥ 36“ let.

**Otázka č. 3:**

**„Kolik máte dětí?“**

**Graf č. 1: Počet dětí**

**N = 40**



V této otázce se autorka práce táže na počet dětí. 16 respondentek (tj. 40 %) uvedlo, že mají „1“ dítě, 19 respondentek (tj. 47,5 %) označilo, že má „2“ děti, 3 respondentky (tj. 7,5 %) uvedly, že mají „3“ děti a zbylé 2 respondentky (tj. 5 %) označily, že mají „≥ 4“ dětí.

**Otázka č. 4:**

**„Souhlasíte s větou: „Šťastná matka = šťastné dítě?““**

Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. 32 respondentek (tj. 80 %) označilo možnost „ano“ a zbylých 8 respondentek (tj. 20 %) uvedlo možnost „spíše ano“.

**Otázka č. 5 – Počáteční změny**

**„Jak jste vnímala počáteční změny a s nimi spojený vstup do role matky?“**

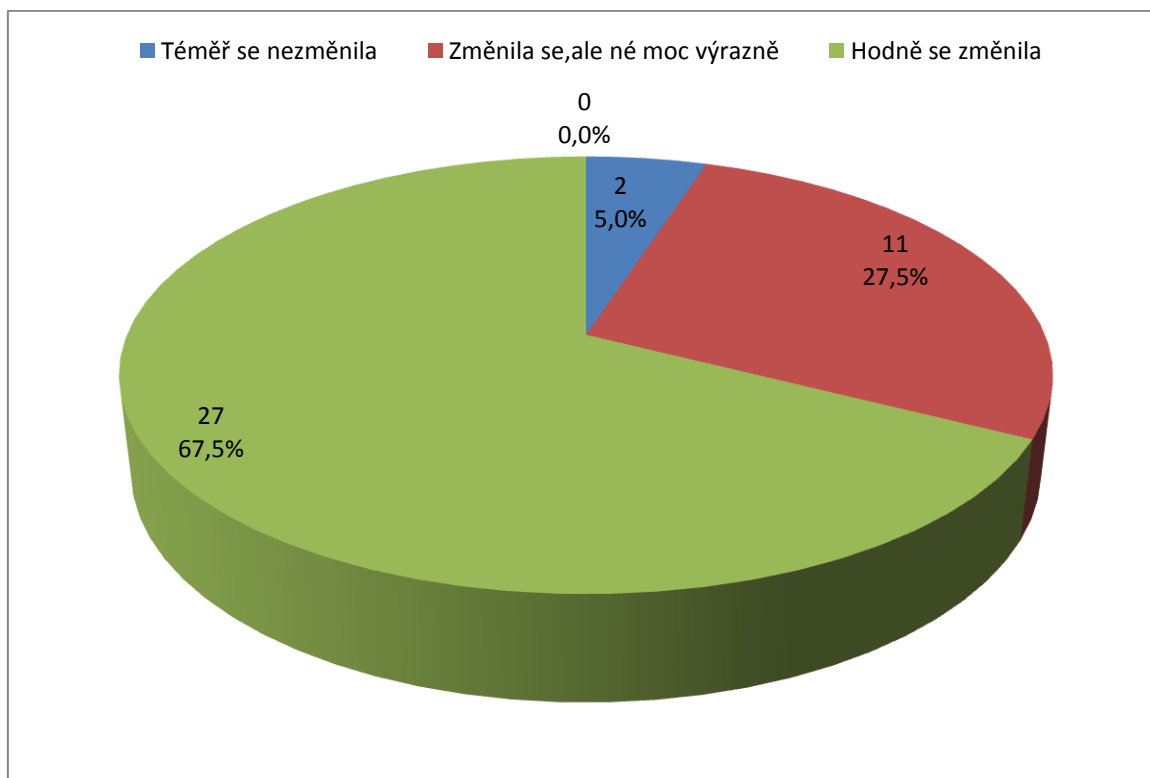
Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. Podle zjištěných dat 15 respondentek (tj. 37,5 %) označilo možnost „pozitivně“, 16 respondentek (tj. 40 %) označilo možnost „spíše pozitivně“, 3 respondentky (tj. 7,5 %) označily možnost „neutrálně“, další 4 respondentky (tj. 10 %) označily možnost „spíše negativně“, poslední 2 respondentky (tj. 5 %) označily možnost „negativně“.

**Otázka č. 6:**

**„ Jak moc se změnila Vaše volba aktivit ve volném čase před rodičovskou dovolenou a v jejím průběhu?“**

**Graf č. 2: Volba aktivit**

**N=40**



V této otázce uvedly dvě respondentky (tj. 5 %) možnost „téměř se nezměnila“, 11 respondentek (tj. 27,5 %) uvedlo možnost „změnila se, ale ne moc výrazně“ a 27 respondentek (tj. 67,5 %) uvedlo možnost „hodně se změnila“ volba aktivit ve volném čase.

**Otázka č. 7 - Sociální izolovanost**

**„Připadáte si na rodičovské dovolené sociálně izolovaná?“**

Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. 2 respondentky (tj. 5 %) označily možnost „ano“, připadají si sociálně izolované, 8 respondentek (tj. 20 %) označilo možnost „spíše ano“, 22 respondentek (tj. 55 %) označilo možnost „spíše ne“, 8 respondentek (tj. 20 %) označilo možnost „ne“, že si nepřipadají sociálně izolované na rodičovské dovolené.

### Otázka č. 8 – Organizování času

#### „Umíte si zorganizovat čas na rodičovské dovolené?“

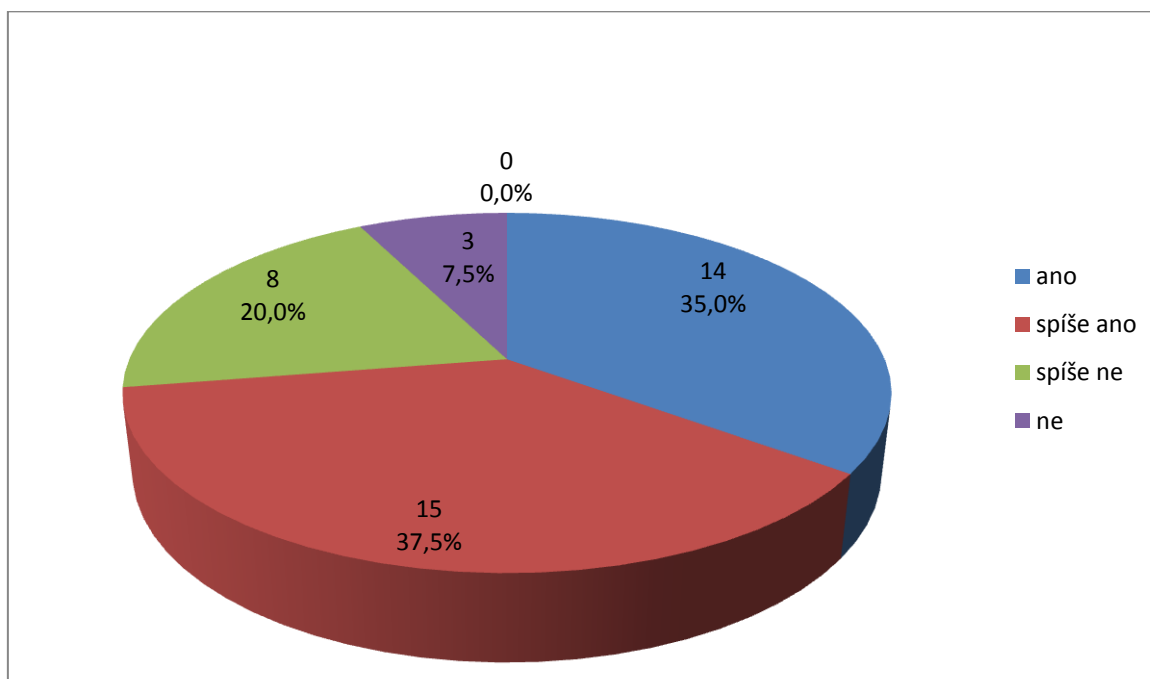
Na tuto otázku odpovědělo opět všech 40 respondentek. 10 respondentek (tj. 25 %) uvedlo možnost „ano, jde mi to hladce“, 24 respondentek (tj. 60 %) uvedlo možnost „spíše ano“, 5 respondentek (tj. 12,5 %) uvedlo „spíše ne“, a 1 respondentka (tj. 2,5 %) uvedla možnost „ne, mám s tím problém“.

### Otázka č. 9:

#### „Myslíte si, že ovlivňujete míru spokojenosti Vašeho dítěte/dětí množstvím času strávenými nad svými zájmy a aktivitami ve volném čase?“

#### Graf č. 3: Ovlivnění míry spokojenosti dítěte

N = 40



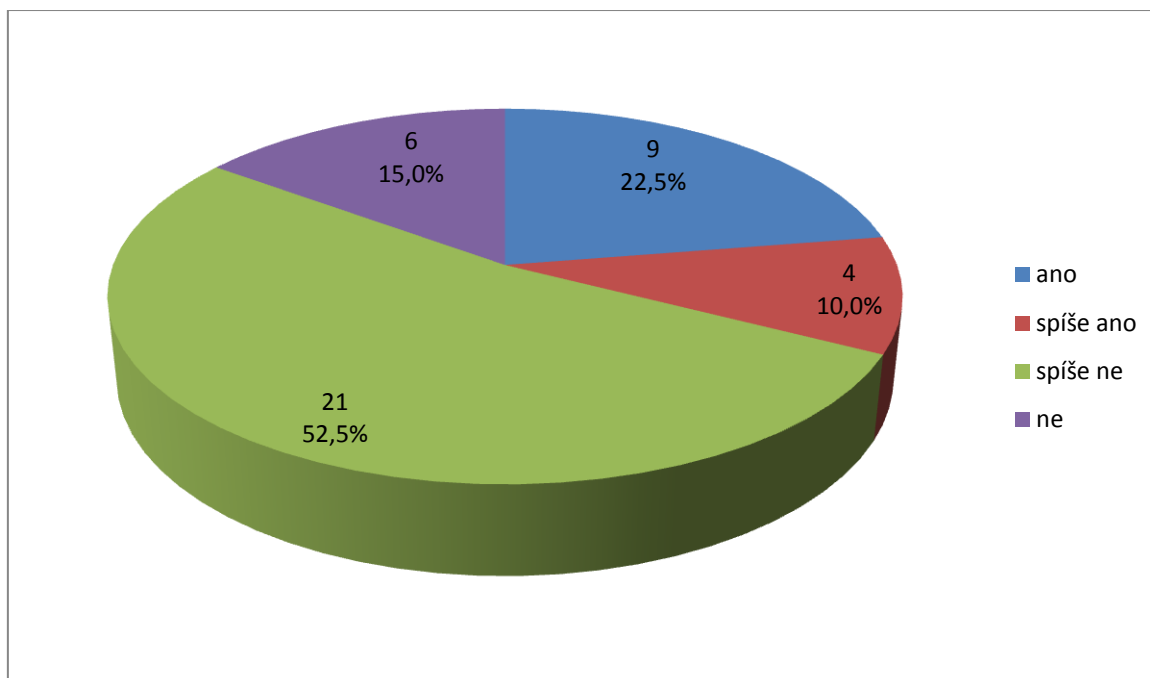
Podle zjištěných dat uvedlo 14 respondentek (tj. 35 %) možnost „ano“, 15 respondentek (tj. 37,5 %) uvedlo možnost „spíše ano“, 8 respondentek (tj. 20 %) uvedlo možnost „spíše ne“, 3 respondentky (tj. 7,5 %) uvedly možnost „ne“.

**Otázka č. 10:**

**„Máte na rodičovské dovolené volný čas?“**

**Graf č. 4: Volný čas**

**N = 40**



V této otázce uvedlo 9 respondentek (tj. 22,5 %) možnost „ano mám“, 4 respondentky (tj. 10 %) uvedly možnost „spíše mám“, 21 respondentek (tj. 52,5 %) uvedlo možnost „spíše nemám“ a 6 respondentek (tj. 15 %) uvedlo možnost „nemám, připadám si naprosto bez volného času“.

**Otázka č. 11 – Množství volného času**

**„Kolik volného času denně máte pro sebe?“**

Na tuto otázku odpovědělo 34 respondentek, neboť v popisu postupu vyplňování dotazníků bylo uvedeno, že kdo odpoví na otázku č. 10 „ne“, ať pokračuje dále k otázce 13. Celkový počet respondentek byl tedy 34. Taktéž i u otázky 12. Zde se autorka práce táže, kolik volného času mají ženy na rodičovské dovolené pro sebe.

Podle zjištěných dat uvedlo 14 respondentek (tj. 41,2 %) možnost méně než jednu hodinu, dalších 11 respondentek (tj. 32,4 %) uvedlo, že mají denně jednu až dvě hodiny volného času pro sebe, 8 respondentek (tj. 23,5 %) uvedlo, že mají denně dvě až tři hodiny volného času a zbylá respondentka (tj. 2,9 %) označila možnost více než tři hodiny.



### Otázka č. 12 – Trávení volného času

Zde měly respondentky možnost označit více odpovědí. Na tuto otázku odpovědělo 34 respondentek, neboť v popisu postupu vyplňování dotazníku bylo u otázky 10 uvedeno, že kdo odpoví na otázku č. 10 „ne“, ať pokračuje dále k otázce 13, jak již bylo zmíněno výše. Celkový počet respondentek byl tedy 34.

**„Jak nejčastěji trávíte volný čas v době, kdy jste bez dětí?“**

**Tabulka č. 1: Trávení volného času**

**N = 93**

Název skupiny	počet odpovědí	%
Pobytem v přírodě, procházky, relaxace, wellness.	10	10,8 %
Aktivním sportem – např. plavání, běhání, fitness centrum a jiné.	11	11,8 %
Sledování televize	7	7,5 %
Surfování na internetu či jinak stráveným časem u počítače.	15	16,1 %
S přáteli, s rodinou či příbuznými.	17	18,3 %
Návštěvy kina, divadla, výstavy, kultura.	6	6,5 %
Četbou knih či jiné literatury.	15	16,1 %
Mým koníčkem je dělat něco do práce či si přivydělávat.	6	6,5 %
Jiným způsobem.	6	6,5 %
Celkem	93	100 %

10x (tj. 10,8 %) byla uvedena respondentkami možnost „pobytem v přírodě, procházky, relaxace, wellness“, 11x (tj. 11,8 %) byla označena možnost „aktivním sportem – např. plavání, běhání, fitness centrum a jiné“, Pro změnu 7x (tj. 7,5 %) byla uvedena možnost „sledování televize“, 15x (tj. 16,1 %) byla označena další možnost a to: „surfování na internetu či jinak stráveným časem u počítače“, 17x (tj. 18,3 %) byla označena možnost „s přáteli, s rodinou či příbuznými“, u 6 odpovědí (tj. 6,5 %) bylo uvedeno „návštěvy kina, divadla, výstavy, kultura“, 15x (tj. 16,1 %) byla respondentkami uvedena možnost „četbou knih či jiné literatury“. Dalších 6 odpovědí (tj. 6,5 %) bylo zaškrtnuto „mým koníčkem je dělat něco do práce či si přivydělávat“, 6x (tj. 6,5 %) byla respondentkami označena možnost „jiným způsobem“ a zde byly doslovně vypsány odpovědi: „studium“, „kadeřnice“, „vaření a zahrada“, „ruční práce“, „úklid a domácí práce“, „zahrada“.

### Otázka č. 13 – Potřeba volného času

#### „Chtěla byste mít více volného času pro sebe?“

Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. Podle zjištěných dat 16 respondentek (tj. 40 %) uvedlo možnost „ano“ chtěly by mít více volného času pro sebe, 11 respondentek (tj. 27,5 %) označilo možnost „spíše ano“, spíše by chtěly mít více volného času, 8 respondentek (tj. 20 %) uvedlo možnost „spíše ne“, 4 respondentky (tj. 10 %) daly možnost „ne“, a 1 respondentka (tj. 2,5 %) uvedla „jinou možnost“ a to následující: „Sem tam ano.“

### Otázka č. 14 – Spokojenost na rodičovské dovolené

#### „Na rodičovské dovolené se cítíte?“

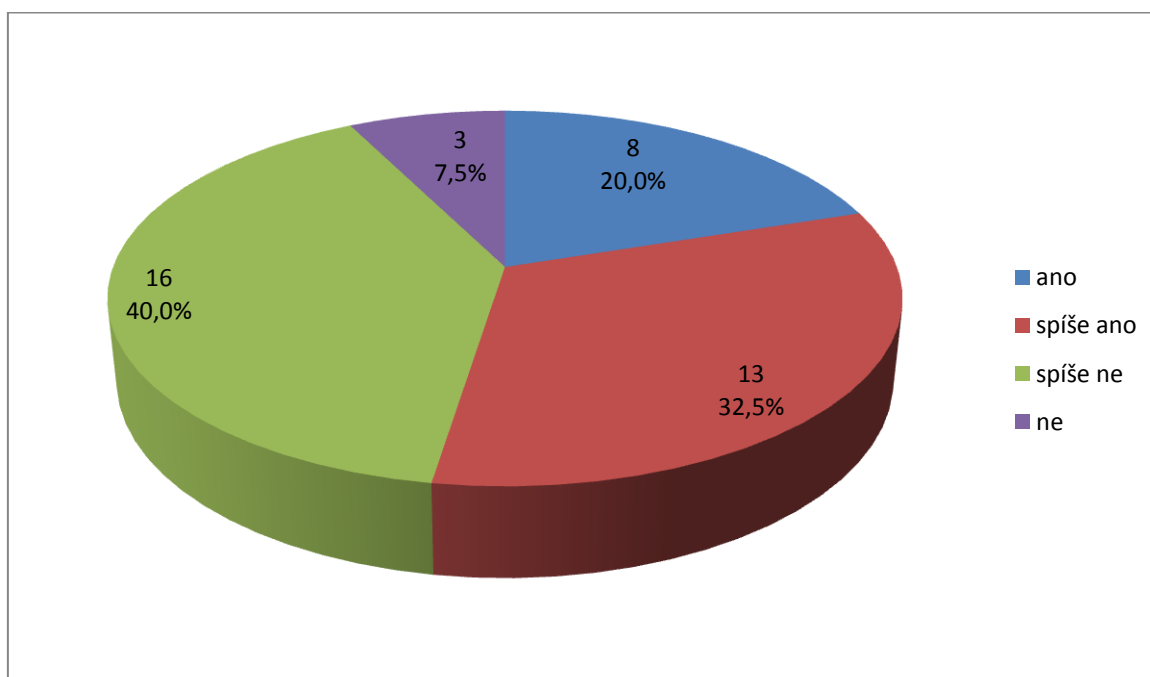
Na tuto otázku odpovědělo opět všech 40 respondentek. 22 respondentek (tj. 55 %) uvedlo možnost „spokojena“, 15 respondentek (tj. 37,5 %) uvedlo možnost „spíše spokojena“, 3 respondentky (tj. 7,5 %) uvedly, možnost „spíše nespokojena“ na rodičovské dovolené.

### Otázka č. 15:

#### „Souvisí Vaše míra spokojenosti na rodičovské dovolené s množstvím volného času?“

#### Graf č. 5: Souvislost množství volného času a spokojenosti na rodičovské dovolené

N=40



Podle zjištěných dat uvedlo 8 respondentek (tj. 20 %) možnost „ano“, 13 respondentek (tj. 32,5 %) uvedlo možnost „spíše ano“, 16 respondentek (tj. 40 %) uvedlo možnost „spíše ne“ a 3 respondentky (tj. 7,5 %) uvedly možnost „ne“.

#### **Otázka č. 16 a – Domácí hlídání rodinou**

##### **„Jak často hlídá Vaše dítě/děti partner či rodinní příslušníci u Vás doma?“**

Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. 7 respondentek (tj. 17,5 %) označilo možnost „denně“, 19 respondentek (tj. 47,5 %) uvedlo možnost „několikrát týdně“ hlídá partner či rodinní příslušníci. 5 respondentek (tj. 12,5 %) uvedlo možnost „vůbec“ nehlídá a zbylých 9 respondentek (tj. 22,5 %) uvedlo „jiná možnost“. Jako jinou možnost respondentky označily následující:

První vypsala možnost „1x týdně dopoledne v rámci domluvy.“, další vypsala možnost „Někdy o víkendu, když mám školu.“, další „Sem tam.“. Jiná respondentka uvedla možnost „Několikrát měsíčně“, další 2 respondentky napsaly totožnou odpověď: „1x měsíčně“. Možnost „Podle nejnutnější potřeby“ se objevila jedenkrát, 1 respondentka vypsala možnost „1x týdně.“ Poslední respondentka vypsala možnost: „2x týdně“.

#### **Otázka č. 16 b – Hlídání mimo domov**

##### **„Jak často hlídá Vaše dítě/děti partner či rodinní příslušníci mimo domov?“**

Na tuto otázku odpovědělo opět všech 40 respondentek. 2 respondentky (tj. 5 %) uvedly možnost „denně“ hlídají či hlídá, 11 respondentek (tj. 27,5 %) uvedlo možnost „několikrát týdně“, 11 respondentek (tj. 27,5 %) uvedlo možnost „vůbec“ nehlídá a 16 respondentek (tj. 40 %) uvedlo „jiná možnost“ a to: 2 respondentky vypsaly totožnou odpověď „1x za 14 dní“ hlídají, 1 respondentka vypsala možnost „7x v měsíci“. Další vypsala možnost „Dle nutné potřeby“. 4 respondentky vypsaly totožnou odpověď „1x měsíčně“ hlídají. Jiná respondentka uvedla možnost „1x za tři měsíce“ hlídá partner či rodinní příslušníci mimo domov. Opět jedna respondentka vypsala možnost „Občas týden až dva, o prázdninách babička“ hlídá, další respondentka vypsala možnost „Školka 2x týdně“. 1 respondentka vypsala možnost „Málo“ hlídá, jiná respondentka vypsala možnost „2x měsíčně“. Další respondentka vypsala možnost „O víkendu“. 1 respondentka vypsala možnost „Nárazově podle situace“ hlídá partner či rodinní příslušníci a poslední respondentka uvedla možnost „Dle domluvy předem“.

### Otázka č. 17- Hlídaní pro odpočinek a spokojenost

**„ Jak často hlídá dítě/děti Váš partner proto, abyste si mohla odpočinout, načerpat síl, mít více volného času pro sebe a být spokojenější?“**

Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. 3 respondentky (tj. 7,5 %) uvedly možnost „ denně“, 10 respondentek (25 %) uvedlo možnost „několikrát týdně“, 10 respondentek (tj. 25 %) uvedlo možnost „několikrát měsíčně“, 10 respondentek (tj. 25 %) uvedlo možnost „vůbec“ nehlídá a 7 respondentek (tj. 17,5 %) uvedlo jako jinou možnost následující:

První respondentka vypsala možnost „2x týdně“. Další respondentka vypsala možnost „Vždy, když je potřeba“. Jiná respondentka vypsala možnost „Málo“. Další respondentka vypsala možnost „Teprve začne“. 1 respondentka vypsala možnost „1x měsíčně“ a 1 respondentka vypsala možnost „Po domluvě“. Poslední respondentka vypsala možnost „Málo kdy“ hlídá.

### Otázka č. 18 – Odpočinková činnost bez dětí

Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. Mohly vypsat více činností. Odpovědi byly rozděleny do kategorií (viz tabulka č. 3) a poté doslovně vypsány do přílohy č. 4.

**„Máte nějakou činnost, při které si nejvíce odpočínáte sama bez dětí, která to je?“** Na tuto otázku odpověděly všechny respondentky, 9 (tj. 22,5 %) respondentek uvedlo možnost „Ne, žádnou takovou nemám“, 31 (77,5 %) respondentek uvedlo možnost „Ano mám“. Tyto odpovědi byly následně rozděleny autorkou práce do kategorií (tabulka č. 2) a jejich doslovné přepsání je vypsáno v příloze č. 4.

### Tabulka č. 2: Konkrétní odpočinková činnost

**N = 53**

Kategorie	Počet odpovědí	%
Pohyb, sport, jóga a jiné	16	30,2 %
Šití	1	1,9 %
Četba, literatura	9	17,0 %
Spánek, relax, nic nedělání	5	9,4 %
Televize	3	5,7 %
Rodina, manžel, přátelé	2	3,8 %
Zahrada	2	3,8 %
Počítač a internet	2	3,8 %
Kultura, koncerty	2	3,8 %

Nákupy	1	1,9 %
Večeře	1	1,9 %
Ne, žádnou takovou nemám	9	17,0 %
<b>Celkem</b>	<b>53</b>	<b>100 %</b>

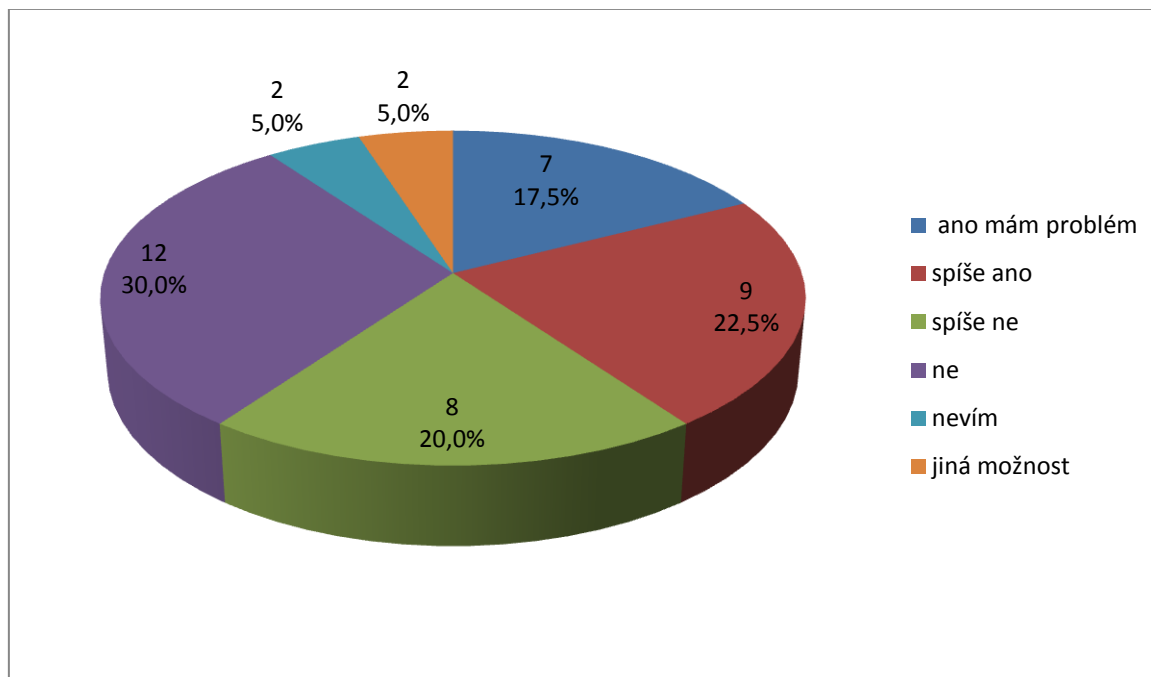
16 odpovědí (tj. 30,2 %) bylo autorkou práce zařazeno do kategorie „Pohyb, sport, jóga a jiné“, 9 respondentek (tj. 17,0 %) uvedlo „ne, žádnou takovou nemám, odpočinu si při všech stejně“, 9 odpovědí (tj. 17,0 %) bylo zařazeno do „Četba, literatura“, 5 odpovědí (tj. 9,4 %) bylo zařazeno do „Spánek, relax, nic nedělání“, jiné 3 odpovědi (tj. 5,7 %) byly autorkou práce zařazeny do kategorie „Televize“, 2 možnosti (tj. 3,8 %) byly zařazeny do „Rodina, manžel, přátelé“, další 2 možnosti (tj. 3,8 %) byly zařazeny do kategorie „Zahrada“, 2 odpovědi (tj. 3,8 %) byly zařazeny do „Počítač a internet“ 2 možnosti (tj. 3,8 %) byly zařazeny autorkou práce do kategorie „Kultura, koncerty“, 1 odpověď (tj. 1,9 %) byla zařazena do „Nákupy“, 1 možnost (tj. 1,9 %) byla zařazena do kategorie „Večeře“ a poslední 1 odpověď (tj. 1,9 %) byla zařazena do kategorie „Šití“.

#### Otázka č. 19:

„Máte problém svoje dítě/děti svěřit třetí osobě?“

#### Graf č. 6: Hlídaní dětí

N = 40



V této otázce uvedlo 7 respondentek (tj. 17,5 %) možnost „ano mám problém“. Tuto možnost zdůvodnily, doslovný přepis: „Nemám zkušenosti“. Další: „Strach“. Jiná

odpověď „Důvěra“. Další opět: „Nemám důvěru“. Jiná maminka vypsala „Nedůvěra“ předposlední odpověděla „Prokletí rodu“ a poslední vypsala „Dítě je silně fixováno na blízké lidi, mám problém i s hlídáním dědou“.

Dále 9 respondentek (tj. 22,5 %) uvedlo možnost „spíše ano“ a zdůvodnilo jich to 7 takto: „Mám strach, aby se mu něco nestalo“. Další odpověděla „Kamarádka s dětmi“. Jiná odpověděla „Je navázaný na mne“. Jiná, pro změnu: „Bojím se, aby si malá zvykla.“ Další odpověď respondentky byla „Moc ji neznám“. Opět jiná odpověď „Ještě je malá, možná později“ a poslední odpověď byla zdůvodněna takto: „Obavy, v dnešní době se nikdy neví“.

Podle zjištěných dat 8 respondentek (tj. 20 %) označilo možnost „spíš ne“, že spíše nemají problém dítě svěřit třetí osobě, zdůvodnilo to 5 respondentek a to takto: „U miminek, čím jsou děti starší, tím problém nemám“. Další maminka odpověděla „Nemám problém, ale nemám chuť“. Jiná respondentka uvedla: „Musím si získat důvěru“. 1 respondentka vypsala „Přes špatnou zkušenost věřit lidem“. Poslední matka vypsala „Poznám v pořádku“.

12 respondentek (tj. 30 %) uvedlo možnost „ne“, že nemají problém svěřit dítě třetí osobě a zdůvodnění jedné respondentky znělo takto: „Syn společenský již od roka“. Další 2 respondentky (tj. 5 %) označily možnost „nevím“ a obě to zdůvodnily takto: „Nebyl zatím důvod“, „Nezkoušeli, jsme“. Poslední 2 respondentky (tj. 5 %) uvedly jinou možnost a zdůvodnily to doslovně: „Nerealizováno“ a „Zatím jsem neřešila“.

#### **Otázka č. 20 – Odpočinková činnost s dětmi**

Na tuto otázku odpovědělo všech 40 respondentek. Mohly vypsát více činností. Odpovědi byly rozděleny autorkou práce do kategorií (viz tabulka č. 4) a poté doslovně vypsány do přílohy č. 5.

**„Máte nějakou činnost, kterou provádíte naopak s dětmi a odpočínáte si u ní?“**

**Tabulka č. 3: Odpočinková činnost s dětmi**

**N=40**

Název skupiny	počet odpovědí	%
Ne nemám takovou, taková neexistuje	7	17,5 %
Ano mám, je to činnost/činnosti	33	82,5 %
<b>Celkem</b>	<b>40</b>	<b>100 %</b>

7 respondentek (tj. 17,5 %) uvedlo možnost „ne nemám takovou, taková neexistuje“. 33 respondentek (tj. 82,5 %) uvedlo možnost „ano mám, je to

činnost/činnosti“. Tyto činnosti byly autorkou práce rozděleny do kategorií (viz tabulka č. 4).

**Tabulka č. 4: Konkrétní odpočinkové činnosti s dětmi**

**N=46**

Kategorie	počet odpovědí	%
Výlety, procházky	11	23,9 %
Ne nemám takovou, taková neexistuje	7	15,2 %
Hraní her, hraní si	7	15,2 %
Plavání	6	13 %
Tvoření, malování	4	8,7 %
Čtení pohádek, povídání si	3	6,5 %
Uklízení	2	4,3 %
Spaní	2	4,3 %
Zoo	2	4,3 %
Tv	1	2,2 %
Jiné	1	2,2 %
<b>Celkem</b>	<b>46</b>	<b>100 %</b>

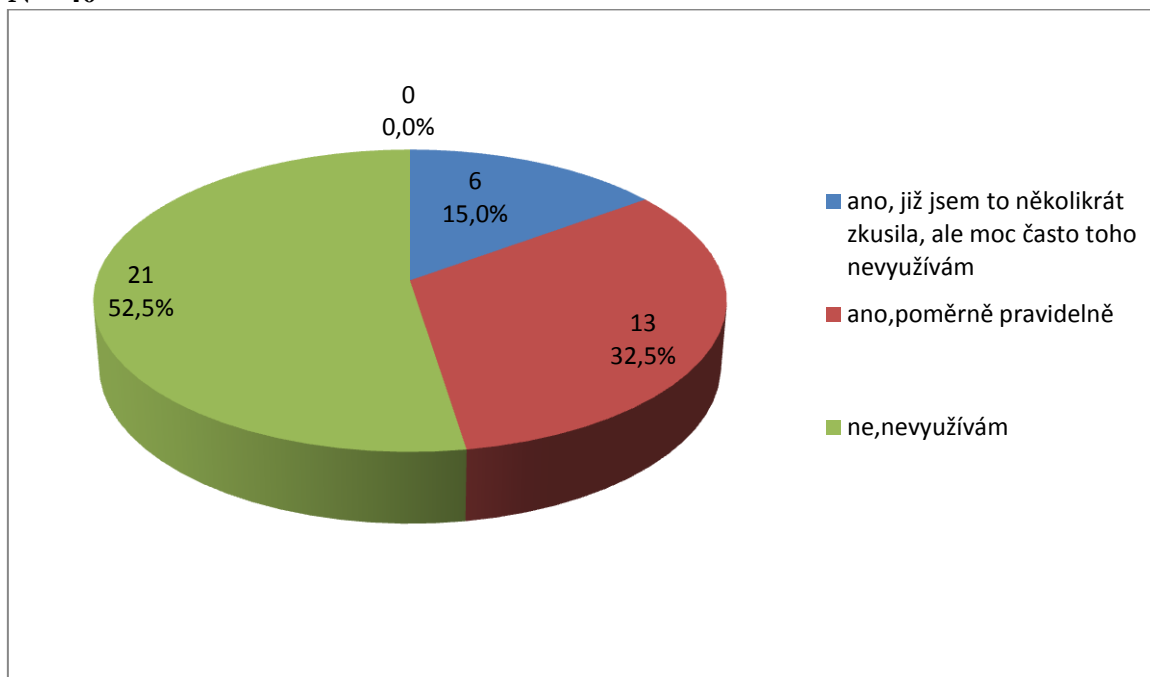
Dle získaných dat 11 možností (tj. 23,9 %) bylo zařazeno autorkou práce do „Výlety, procházky“, 7 možností (tj. 15,2 %) bylo zařazeno „Ne nemám takovou, taková neexistuje“, 7 odpovědí (tj. 15,2 %) bylo zařazeno do „Hraní her, hraní si“, 6 možností (tj. 13 %) bylo zařazeno do „Plavání“ jiné 4 možnosti (tj. 8,7 %) byly zařazeny do „Tvoření, malování“, 3 odpovědi (tj. 6,5 %) byly zařazeny do „Čtení pohádek, povídání si“, další 2 odpovědi (tj. 4,3 %) byly zařazeny do „Uklízení“, 2 možnosti (tj. 4,3 %) byly zařazeny do „Spaní“, jiné 2 odpovědi (tj. 4,3 %) byly zařazeny do „Zoo“. 1 (tj. 2,2 %) odpověď byla „Tv“ a poslední (tj. 2,2 %) odpověď byla zařazena do kategorie „jiné“.

**Otázka č. 21:**

**„Využíváte pro svůj odpočinek a zregenerování sil institucionálních služeb?“**

**Graf č. 7: Využívání institucionálních služeb**

**N = 40**



V této otázce označilo 6 respondentek (tj. 15 %) možnost „ano, již jsem to několikrát zkusila, ale moc často toho nevyužívám“, 13 respondentek (tj. 32,5 %) uvedlo možnost „ano, poměrně pravidelně“, využívají institucionálních služeb, 21 respondentek (tj. 52,5 %) uvedlo možnost „ne, nevyužívám“ institucionální služby. Doslovné zdůvodnění vypsalo pouze 13 respondentek a to:

1 respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Synovi je 1,5 roku“. Další respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Finance“. Jiná respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Není kapacita a peníze“. 1 respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Není důvod“. Další respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Mám tchýni, která ráda hlídá“. 1 respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Malá“. 1 respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Syn pouze 12měsíců“ proto nevyužívá institucionálních služeb. Další respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Malá je moc malá na školky“. Jiná respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Dítě 3 měsíce“. Opět další respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Malý 6 měsíců“ na institucionální služby. 1 respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Zatím jsem je nenašla“. Další respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Malý“. 1 respondentka (tj. 2,5 %) uvedla zdůvodnění „Není finančně



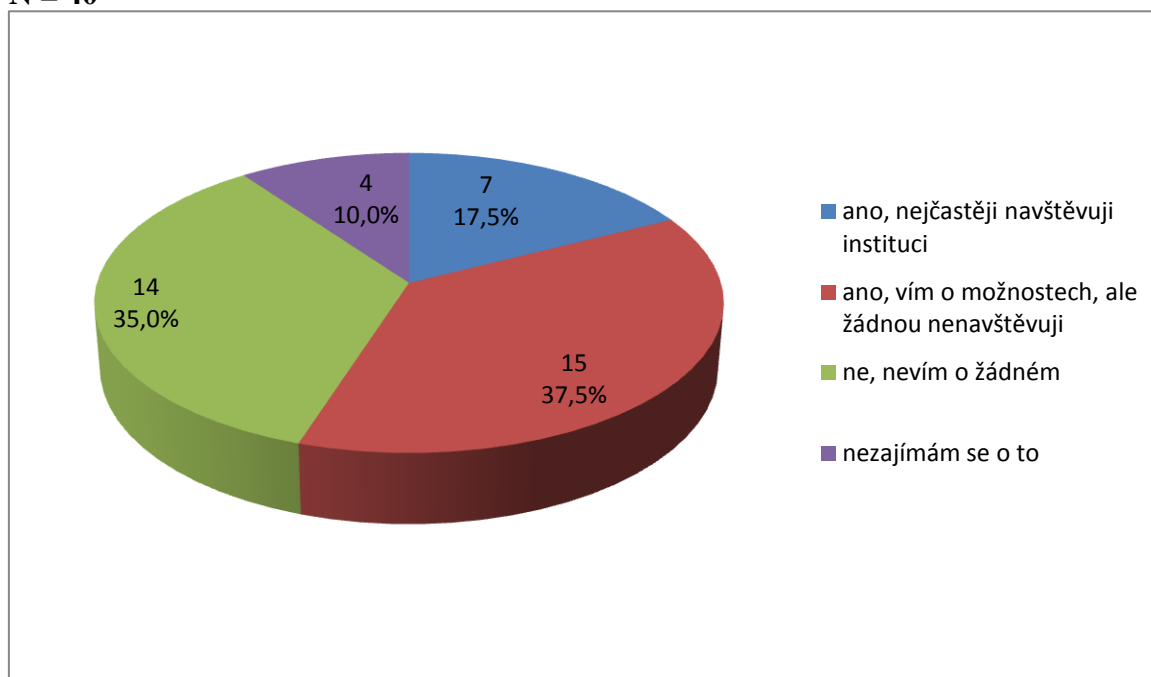
dostupné, dítě není zralé, je silně fixováno na rodinu“, proto nevyužívají možnosti institucionálních služeb.

#### Otázka č. 22:

**„Víte o tom, že v Úvalech existují zařízení, pro trávení volnočasových aktivit žen na rodičovské dovolené?“**

**Graf č. 8: Informovanost o volnočasových aktivitách**

N = 40



V této otázce označilo 7 respondentek (tj. 17,5 %) možnost „ano, nejčastěji navštěvují instituci“. Doslovné vypsání: „Sokol, DDM, plavání“, „DDM, Mamut“. „Vedle školy, soukromá školka“. „Úvaláček, Mamut“. „Mamut, DDM“. „Mamut“.

Dále 15 respondentek (tj. 37,5 %) uvedlo možnost „ano, vím o možnostech, ale žádnou nenavštěvují“, 14 respondentek (tj. 35 %) uvedlo možnost „ne, nevím o žádném“, 4 respondentky (tj. 10 %) uvedly možnost „nezajímám se o to“.

#### Otázka č. 23 a – Hodnocení volnočasových aktivit

**„Ohodnoťte, jak jste s nabídkou volnočasových aktivit pro ženy na rodičovské dovolené spokojena?“**

Na tuto otázku odpovědělo 19 respondentek, neboť v pokynech pro vyplnění bylo uvedeno, ať vyplní otázku pouze ti, co označili možnost „ano“. Tato otázka volně navazuje na dříve již vypsanou otázku č. 21. Z 22 respondentek, které označily možnost „ano“ odpověď ohodnotilo pouze 19 žen.

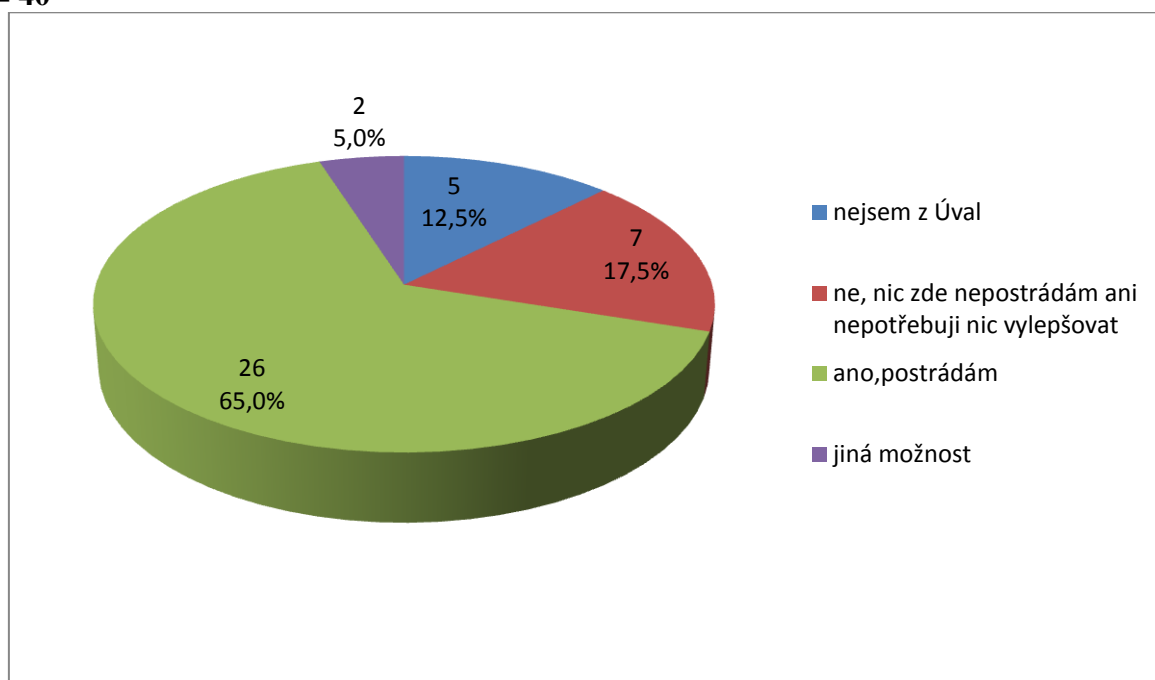
Podle zjištěných dat v této otázce označily 4 respondentky (tj. 21 %) známkou „1“, 7 respondentek (tj. 37 %) označilo známkou jako ve škole „2“, 6 respondentek (tj. 31,5 %) označilo známkou „3“ a zbylé 2 respondentky (tj. 10,5 %) označily známkou „4“ dostatečně.

**Otázka č. 23 b:**

**„Existuje něco, co byste uvítala, kdyby se změnilo či doplnilo do stávající nabídky v Úvalech pro náplň volného času?“**

**Graf č. 9: Změny v Úvalech**

**N = 40**



V této otázce 5 respondentek (tj. 12,5 %) uvedlo možnost „nejsem z Úval“, 7 respondentek (tj. 17,5 %) možnost „ne, nic zde nepostrádám ani nepotřebuji nic vylepšovat“, 26 respondentek (tj. 65 %) označilo možnost „ano, postrádám“. 2 respondentky (tj. 5 %) označily „jiná možnost“. Doslovné vypsání v příloze č. 5.

Možnost „ano postrádám“ byla autorkou práce rozdělena do kategorií, pro lepší orientaci, co ženy na rodičovské dovolené v Úvalech postrádají, či by chtěly doplnit pro lepší náplň volného času.

**Tabulka č. 5: Návrhy na doplnění**

**N=26**

Kategorie	Počet odpovědí	%
Místo pro děti, např. herny	6	23,1 %
Mateřské centrum	5	19,2 %
Aktivity pro děti, např. cvičení, zpívání	5	19,2 %
Obchod či kavárna s koutkem pro děti	4	15,4 %
Spolky	1	3,8 %
Neodpověděli	5	19,2 %
<b>Celkem</b>	<b>26</b>	<b>100 %</b>

6 odpovědí (tj. 23,1 %) bylo zařazeno do kategorie hmotné povahy „místo pro děti, např. herny“ dalších 5 odpovědí (tj. 19,2 %) bylo zařazeno do kategorie „mateřské centrum“, dalších 5 odpovědí (tj. 19,2 %) bylo zařazeno autorkou práce do nějakých „aktivit pro děti, např. cvičení, zpívání“, 4 odpovědi (tj. 15,4 %) byly zařazeny do kategorie: „Obchod či kavárna s koutkem pro děti“. Další odpověď (tj. 3,8 %) byla zařazena do kategorie „spolky“. Doslovné odpovědi jsou vypsány v příloze (č. 6) a zbylých 5 respondentek (tj. 19,2 %) neodpovědělo.

Na poslední část dotazníku „Prostor pro náměty a připomínky“ reagovala jedna respondentka, která uvedla, že je potřeba zajistit „Větší podporu matek na mateřské ze strany města“.

## **4.4 Komparace dat a diskuze**

Autorka práce níže srovnává a vyhodnocuje, zda se podařilo splnit výzkumné otázky a předpoklady po získání dat z dotazníků.

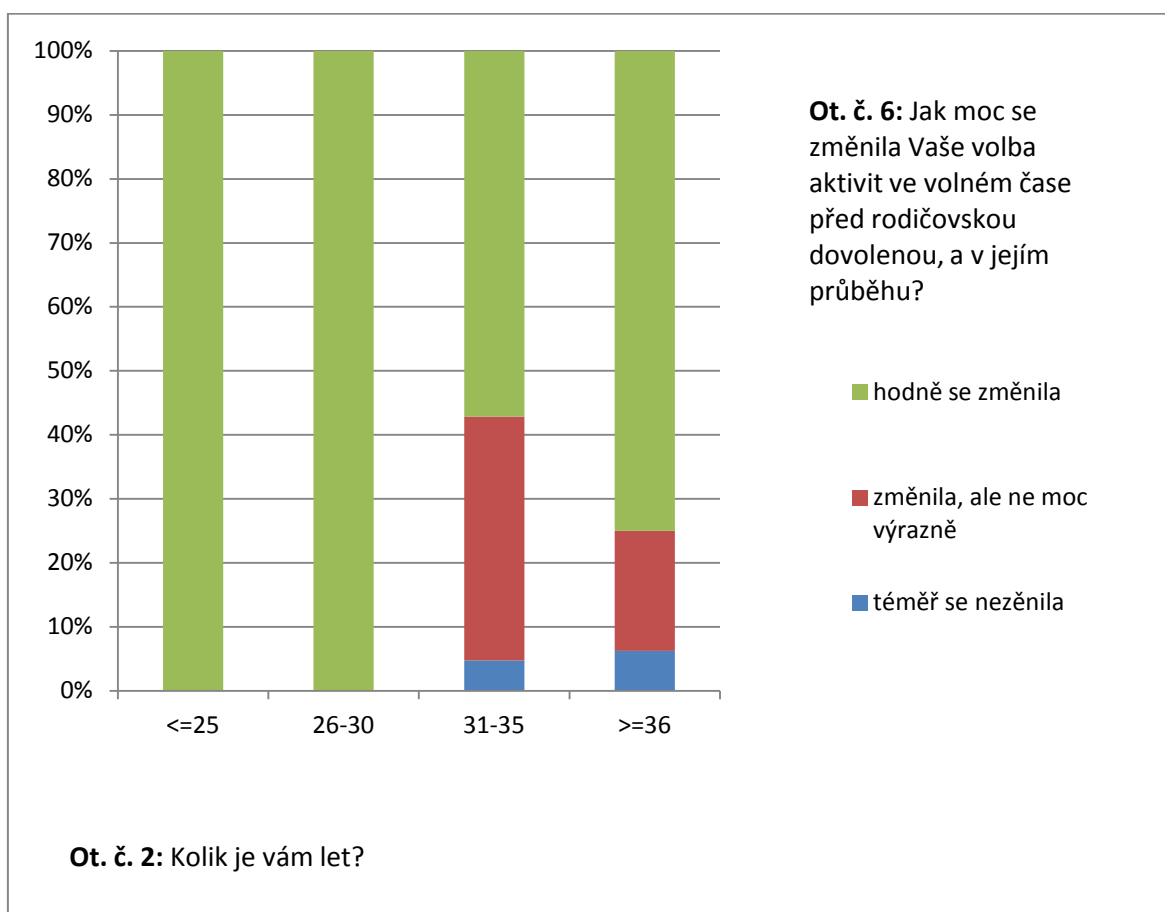
**Výzkumná otázka č. 1:** Mění se osloveným ženám v průběhu rodičovské dovolené volnočasové zájmy a aktivity?

**Předpoklad č. 1:** Minimálně 70 % dotazovaných žen, označí možnost, že se volba jejich zájmů v průběhu rodičovské dovolené hodně změnila.

Tímto předpokladem se přímo zabývá otázka č. 6: „Jak moc se změnila Vaše volba aktivit ve volném čase před rodičovskou dovolenou a v jejím průběhu?“ 27 respondentek (tj. 67,5 %) uvádí možnost, že volba jejich aktivit se „Hodně změnila“. Předpoklad se nepotvrdil.

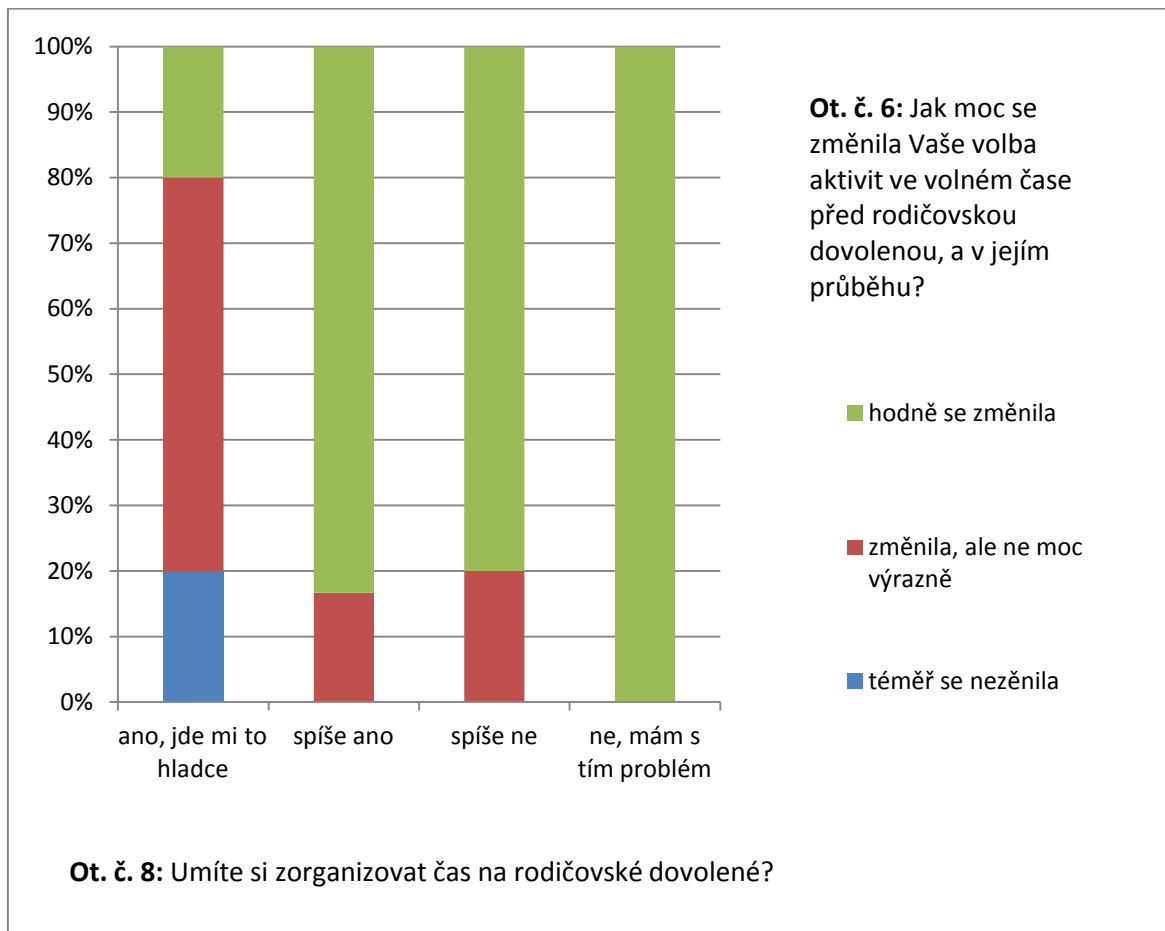
S tímto předpokladem nepřímo souvisely i otázky č. 2, 8 a 10. Autorka se domnívá, že věk může souviset s ochotou zkoušet nové aktivity a hledat si nové zájmy. Stejně tak i předpokládá, že ženy, které mají problém efektivně využít čas, musely nějakým způsobem upravit skladbu svých volnočasových aktivit. Popřípadě absence či kritický nedostatek volného času logicky musí nutně mít vliv na složení zájmů a aktivit.

**Graf č. 10: Vliv věku na změnu zájmů**



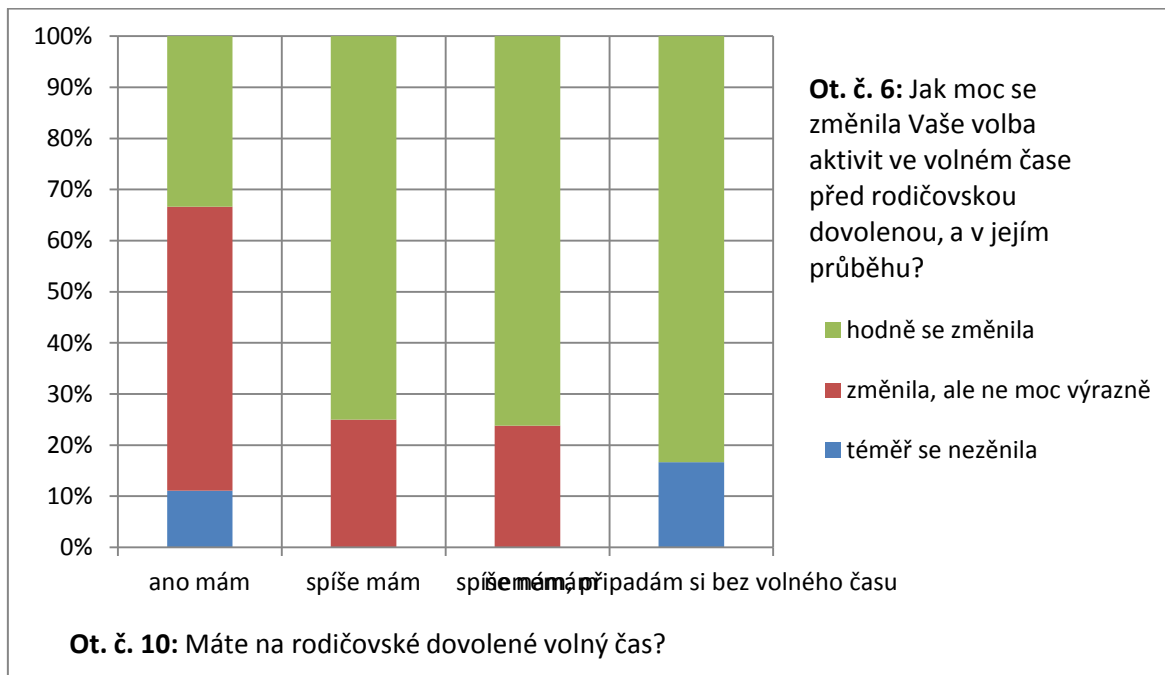
Z grafu č. 10 vidíme, že se potvrdila autorčina domněnka, že věk respondentky má vliv na změny jejích zájmů a aktivit. Mladším věkovým skupinám se aktivity změnilo více než starším.

**Graf č. 11: Vliv organizace času na změnu zájmů**



Dále se potvrzuje korespondence schopnosti zorganizovat si čas s mírou změny zájmů respondentek. Z grafu č. 11 vidíme, že ženy, které uvedly, že jim organizace času nedělá problém, vykazovaly nejmenší změny ve svých volnočasových aktivitách. Naopak matky, které přiznávaly problém s organizací času, uvedly shodně, že jejich aktivity na rodičovské dovolené se hodně změnily.

**Graf č. 12: Vliv volného času na změnu zájmů**



I u třetí nepřímé otázky se autorkou potvrdil vliv na výsledky přímé otázky. Na grafu č. 12 je zřejmé, že respondentky, které si na rodičovské dovolené zachovaly volný čas, vykazují menší změny ve skladbě aktivit než ženy, které přiznaly absenci volného času.

**Odpověď na výzkumnou otázku a závěr k předpokladu č. 1:** U 67,5 % dotazovaných respondentek, se zájmy v průběhu rodičovské dovolené změnily. Výzkumná otázka byla zodpovězena. Předpoklad se autorkou práce nepotvrdil.

**Výzkumná otázka č. 2:** Připadají si oslovené ženy na rodičovské dovolené sociálně izolované?

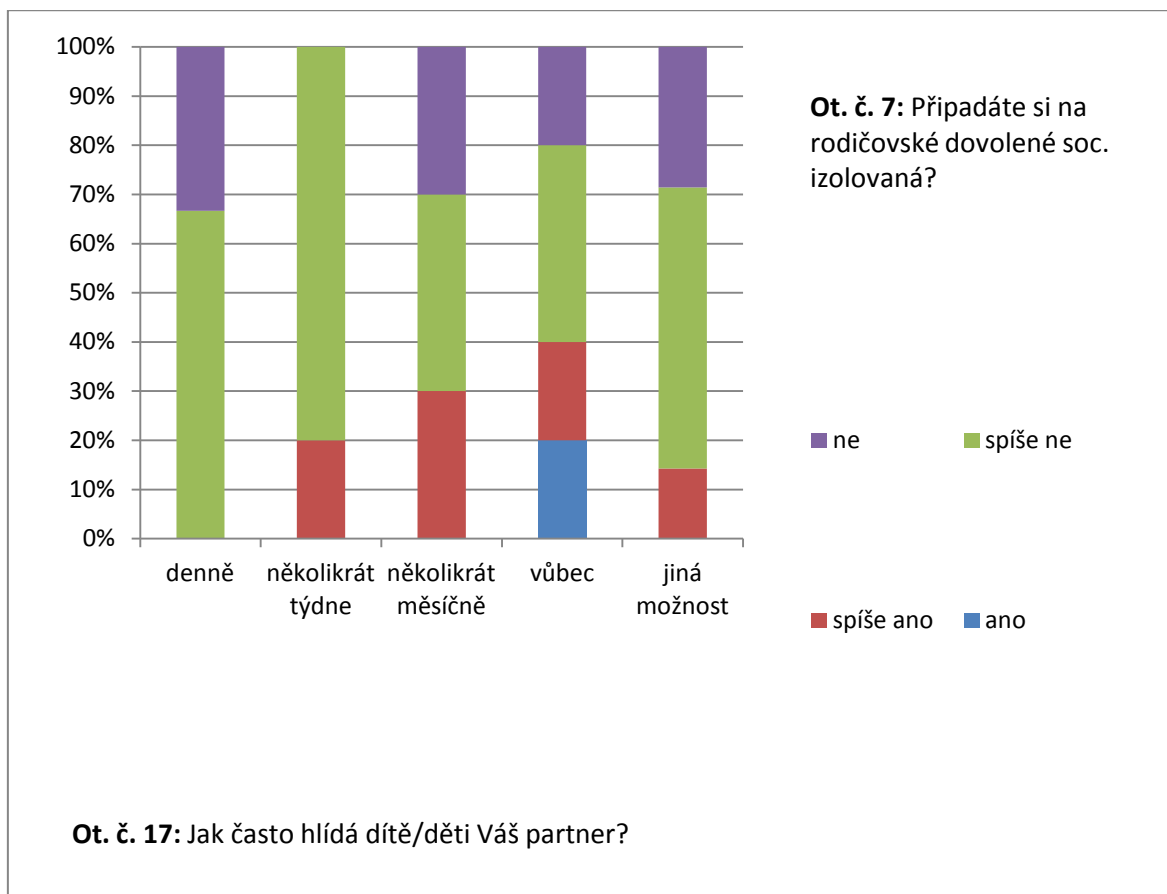
**Předpoklad č. 2:** Minimálně 30 % žen se vyjádří, že si na rodičovské dovolené připadají sociálně izolované.

S tímto předpokladem přímo souvisí otázka č. 7 „Připadáte si na rodičovské dovolené sociálně izolovaná?“ 30 respondentek (tj. 75 %) uvedlo negativní odpověď. Předpoklad se nepotvrdil.

S tímto předpokladem nepřímo souvisely i otázky č. 3, 11, 17 a 19. Autorka očekává, že mezi počtem dětí a mírou sociální izolace může existovat přímá úměra. Dále předpokládá, že množství volného času má vliv na množství a diverzitu sociálních kontaktů, proto by

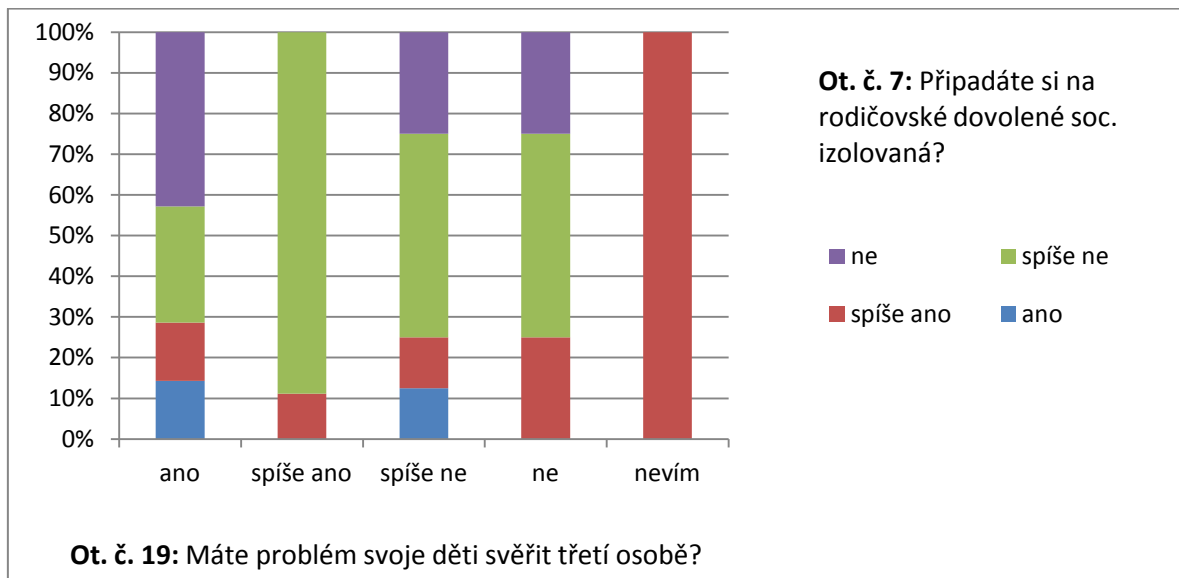
hlídání dětí partnerem mělo rozšířit volný čas matky a zmírnit její pocit sociální izolace. Taktéž se autorka domnívat, že má-li matka problém svěřit své děti další osobě, tráví s nimi většinu času především sama a z toho vyplývá omezení jejích sociálních kontaktů.

**Graf č. 13: Četnost hlídání partnerem na pocit sociální izolace**



Na grafu č. 13 autorka demonstruje vliv partnerova hlídání na sociální izolovanost ženy. Ty, jimž partner hlídá denně, se necítí izolované. Naopak se snižující se frekvencí partnerova hlídání na grafu vidíme růst pocitu sociální izolace respondentek.

**Graf č. 14: Hlídaní třetí osobou na pocit sociální izolace**



Naopak na grafu č. 14 autorka neshledává, že by existovala souvislost mezi sociální izolovaností a obavami žen svěřit dítě třetí osobě. Ženy, které odpověděly, že mají problém svoje dítě někomu svěřit, vykazují podobné rozložení odpovědí ohledně sociální izolace, jako ženy, které uvedly, že problém dítě svěřovat nemají.

Při hledání příčin, proč se předpoklad č. 2 nepotvrdil, se autorka práce domnívá, že to je proto, že dnešní doba nabízí velké množství nabídek pro náplň volného času a pokud ne zrovna ve městě Úvalech, tak mimo něj. Přítomnost mnoha možností pro náplň volného času dokládá již v teoretické části práce. Například na internetových stránkách [www.peknyden.cz](http://www.peknyden.cz) je evidentní, jak poměrně vysoký počet různých zařízení existuje. Zde zájemce naleznou široký seznam mateřských center a organizací pro matky s dětmi pro celou Českou republiku s rozdělením na kraje, popřípadě i vyhledáním jednotlivých měst či obcí. Vlivem toho si pak ženy připadají méně sociálně izolované.

Autorku práce to dále vedlo k zamyšlení, že předpoklad se nepotvrdil proto, že ona sama žije ve městě Úvalech krátce a ještě pravděpodobně nezískala potřebné sociální styky. Tímto mohl být subjektivně ovlivněn formulovaný předpoklad.

### **Odpověď na výzkumnou otázku a závěr k předpokladu č. 2:**

75 % dotazovaných respondentek si nepřipadalo sociálně izolováno. Dokladem k tomuto tvrzení je výsledek otázky č. 7. Výzkumná otázka byla zodpovězena. Předpoklad se autorkou práce nepotvrdil.



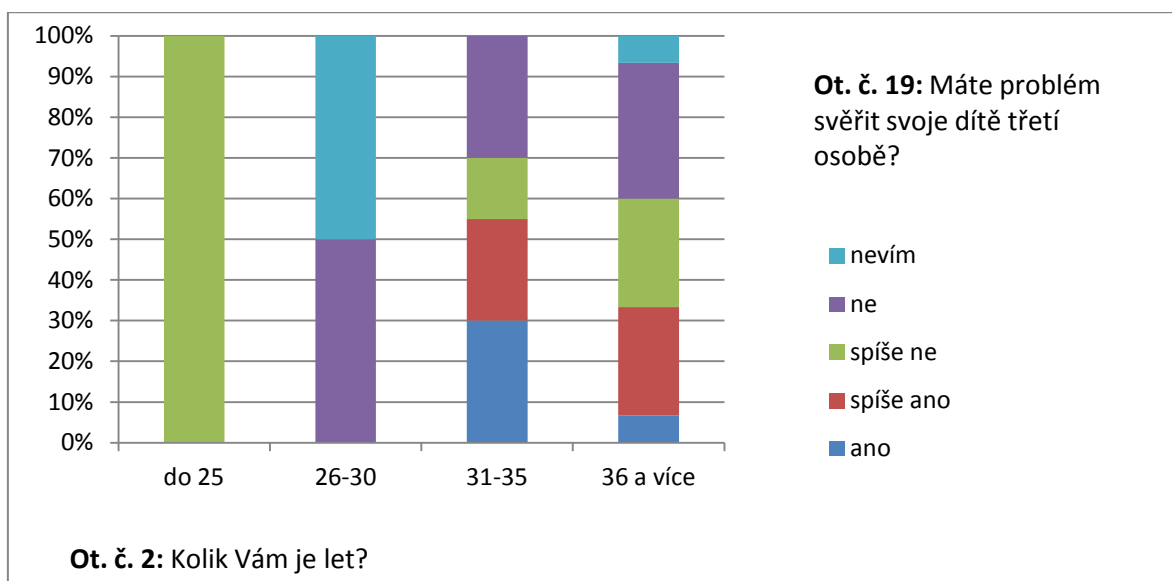
**Výzkumná otázka č. 3:** Mají ženy na rodičovské dovolené důvěru své dítě/děti svěřit třetí osobě či instituci na hlídání?

**Předpoklad č. 3:** Minimálně 20 % oslovených žen na rodičovské dovolené má problém své dítě/ děti svěřit na hlídání někomu jinému či instituci.

S tímto předpokladem přímo souvisela otázka č. 19 „Máte problém svoje dítě/děti svěřit třetí osobě?“. Zde uvedlo 16 respondentek (tj. 40 %) kladné tvrzení, že mají problém svěřit dítě/děti třetí osobě. Předpoklad se autorkou práce potvrdil.

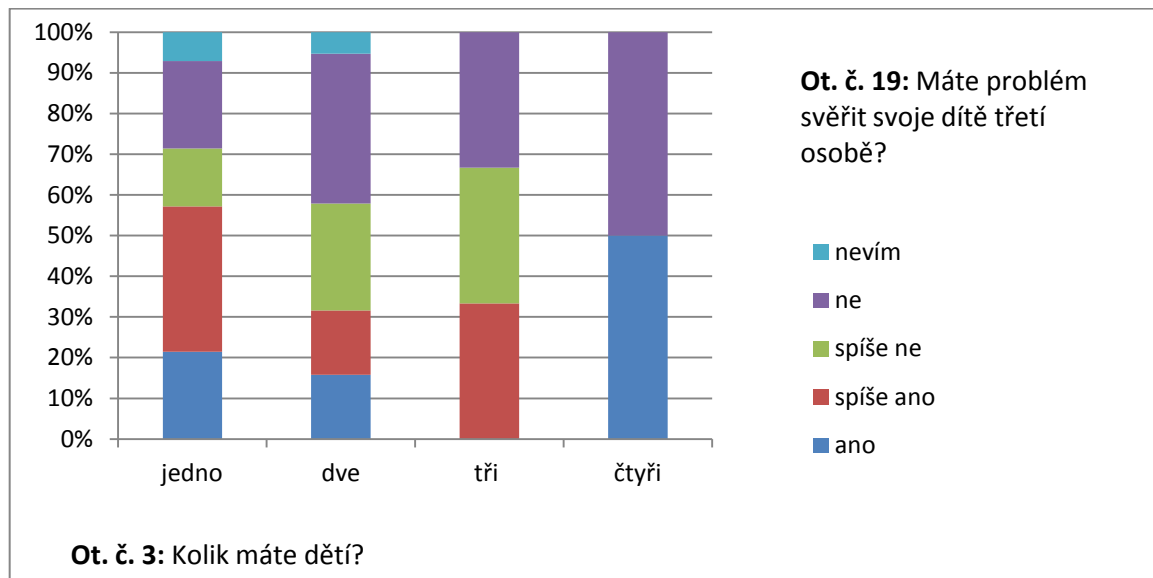
S tímto předpokladem nepřímo souvisely i otázky č. 2, 3 a 17. Autorka se domnívá, že věk (a tedy implicitně životní zkušenosti) bude mít vliv na důvěřivost matek. Dále očekává, že pokud má matka více dětí, klesá množství jejích obav, neboť se snižuje riziko životní ztráty. V poslední řadě autorka očekává, že čím více matka svěřuje své děti na hlídání partnerovi, tím méně bude potřebovat využít příslušných institucí nebo třetích osob.

**Graf č. 15: Věk respondentek na důvěru svěřit dítě třetí osobě**



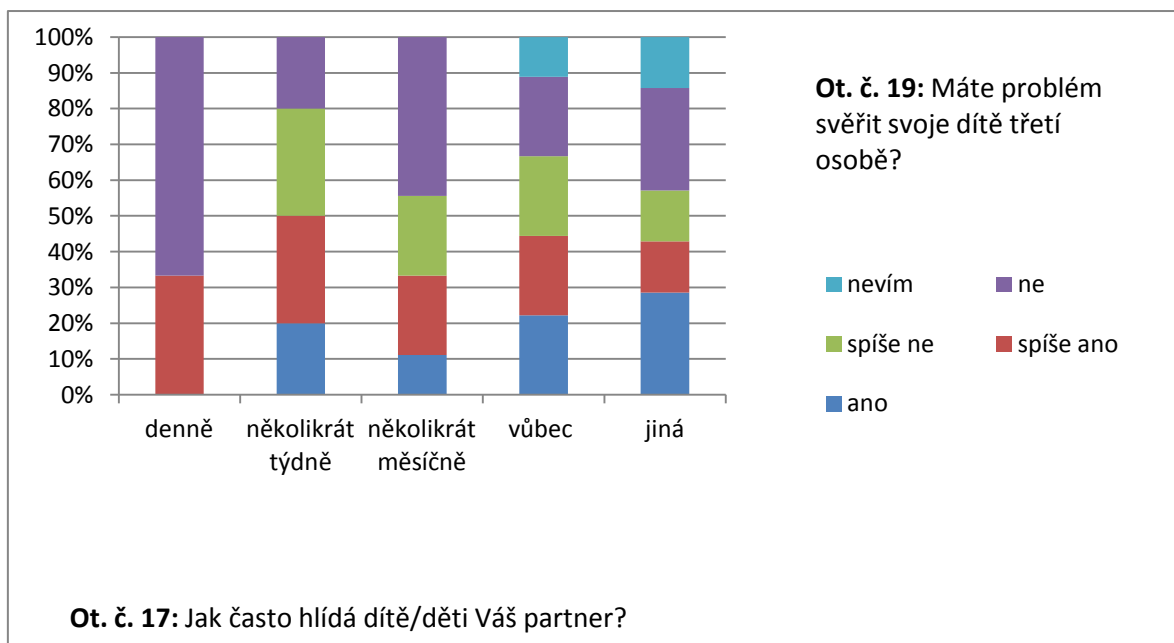
Na grafu č. 15 autorka demonstruje, že dvě mladší věkové skupiny žen neobsahovaly žádnou respondentku, která by měla problém svoje děti svěřit do rukou třetí osoby. Naopak u dvou starších věkových skupin se problémy se svěřováním dětí objevily.

**Graf č. 16: Počet dětí na důvěru svěřit dítě třetí osobě**



Dále autorka ukazuje, že počet dětí překvapivě nemá vliv na množství obav matky ze svěřování dětí dalším lidem. Na grafu č. 16 není vidět jednoznačná tendence poklesu obav s přibývajícím množstvím dětí.

**Graf č. 17: Četnost partnerova hlídání na důvěru svěřit dítě třetí osobě**



Ani na grafu č. 17 autorka neodhalila předpokládaný vliv. Frekvence partnerova hlídání nesouvisí s ochotou matky svěřovat dítě třetí osobě.

Při hledání možných příčin, proč se předpoklad potvrdil, se autorka práce domnívá, že to je proto, že matky se o děti více bojí z důvodu dnešní „nedůvěřivé“ doby, kdy media úmyslně a dle autorky zcela zbytečně lidem nahání strach.

Zde dále shledává souvislosti v tom, jak moc mají ženy možnost hlídání ze strany rodinných příslušníků, či jiných osob a taktéž si myslí, že hraje roli četnost a pravidelnost v hlídání. Popřípadě informovanost ohledně služeb pro matky s dětmi ve městě Úvalech a okolí.

**Odpověď na výzkumnou otázku a závěr k předpokladu č. 3:** Výzkumná otázka byla zodpovězena. 40 % dotazovaných žen mělo problém své dítě/děti třetí osobě či instituci na hlídání. Předpoklad se autorkou práce potvrdil. Nyní se autorka dostává v závěru komparace ke zbývajícím otázkám výzkumu.

Otázky 1-3 byly identifikačního rázu, přesto 2. a 3. otázka figuruje mezi nepřímými otázkami k předpokladům. Otázky č. 4, 9, 14, 15 byly motivovány prvním, otázky č. 20-23 druhým dílčím cílem výzkumu. K otázkám č. 12 a 18 se autorka dostává níže v závěru, kde navrhuje jejich řešení. Zbýlé otázky č. 5, 13 a 16 se týkaly výše zmíněných předpokladů i dílčích cílů výzkumu jen částečně či okrajově. Odpovědi na tyto otázky byly podrobeny zkoumání, avšak nebyly zde nalezeny žádné souvislosti s hlavními ani vedlejšími cíli výzkumu.

## **4.5 Závěry a doporučení**

Autorka práce si kladla za hlavní cíl praktické části zjistit, jak ženy na rodičovské dovolené tráví volný čas. Nutno hned na začátku shrnutí zmínit, že více než polovina dotazovaných žen (52,5 %) uvedla, že nemají volný čas. Bylo by to pochopitelné, pokud bychom v tomto případě brali tento čas na rodičovské dovolené jako dobu bez dětí. Dále tedy z otázky č. 12 je evidentní, že nejvíce matky uváděly, že tráví volný čas „S přáteli, s rodinou či příbuznými“ (podrobně tabulka č. 1- dotazníkové šetření) a na druhém místě, se objevila odpověď „Surfováním na internetu či jinak stráveným časem u počítače“. Autorka na základě výpovědí níže uvádí pro zkvalitnění těchto prioritních zájmů žen vybrané internetové odkazy. Jak pro rychlejší orientování ve volnočasových aktivitách, tak pro získání sociálních kontaktů, nejen v dané lokalitě.

## Vybrané internetové odkazy

Portál s názvem Kudyznudy.cz shrnuje aktivity a akce pro všechny věkové kategorie. S členěním na kraje a zájmy, adresa je [www.kudyznudy.cz](http://www.kudyznudy.cz). Dále portál Rodina.cz, kde naleznete prakticky všechno, co čtenáře zajímá o dětech od narození do dospělosti. Zde se může zájemce seznámit a poznat nové lidi, adresa je [www.rodina.cz](http://www.rodina.cz). Další zajímavý portál MimoŠkolu, kde naleznete seznam prověřených zdrojů k sebevzdělání, adresa je [www.mimoskolu.cz](http://www.mimoskolu.cz). Pro změnu portál Táta v sukni, který je zaměřený tentokrát i pro otce, kteří mají chuť se kreativním způsobem zapojit do výchovy, či se inspirovat. Adresa je [www.tatavsukni.cz](http://www.tatavsukni.cz). Další portál s názvem Pěkný den.cz, shrnující veškeré aktivity pro volný čas rodičů dětí a zájemců. S rozdělením opět na kraje České republiky. Zájemce zde nalezne, co se koná za aktivity v nejbližším jeho okolí. Adresa je [www.peknyden.cz](http://www.peknyden.cz). Následující portál organizace Síť mateřských center o.s. je taktéž kvalitní. Objevíte zde, jak již vyplývá z názvu, síť veškerých mateřských center a informace o nich. Adresa, kde tyto informace naleznete je [www.materska-centra.cz](http://www.materska-centra.cz). Na dalším portálu s názvem Pražské domy dětí a mládeže naleznou rodiče nejen pražské domy dětí a mládeže, ale i vyhledávání mateřských klubů či center. Nutno přihlídnout k tomu, že jisté procento žen na rodičovské dovolené zůstává do čtyř let věku dítěte doma. Proto zde autorka uvádí tento odkaz, který svým specializovaným zaměřením směřuje zejména na děti od tří let a výše. Adresa je [www.volnycaspraha.cz/pro-rodice](http://www.volnycaspraha.cz/pro-rodice). Dále pak na portálu Českých drah naleznete v sekci volný čas, aktivity a zajímavá místa na výlety, pro rodiče s dětmi a jiné zájemce, adresa je [www.cd.cz/volny-cas/](http://www.cd.cz/volny-cas/). Poslední vybraný odkaz na internetové stránky je přímo určen rodičům z Úval. Popřípadě zájemcům z okolí, kteří mají chuť se inspirovat či zapojit do různých aktivit, pořádaných matkami z města. Zde zájemce nalezne seznam nejbližších mateřských center v blízkosti Úval, adresa je [www.mamyvuvalch-cz.webnode.cz](http://www.mamyvuvalch-cz.webnode.cz).

K vyhledání výše zmíněných internetových odkazů můžete právě využít volného přístupu k internetu v úvalské městské knihovně. Jelikož se na druhém místě nejčastějších volnočasových aktivit umístila ještě i „Četba knih či jiná literatura.“ Proto zde autorka přikládá odkaz na internetové stránky městské knihovny v Úvalech, kde je možné nalézt dostupnou literaturu a předem si ji rezervovat či zjistit podrobnosti o otevírací době. Internetová adresa knihovny je [www.knihovnauvaly.estranky.cz](http://www.knihovnauvaly.estranky.cz). Jinak nejbližší knihkupectví v okolí může zájemce z Úval nalézt buď v Čelákovících (Sedláčkova 109/2, 250 88), v Říčanech (Masarykovo náměstí 155/9, 251 01) či Újezdu nad Lesy

(Novosibiřská 2227, 190 16 Praha 21). Oblíbenost „Četby a literatury“ se potvrdila také v otázce č. 18, kde se autorka dotazuje na činnost bez dětí, při které si ženy nejvíce odpočinou. Tato oblíbená aktivita se ocitla na druhém místě. Hned za „pohybem, sportem Jógou a jiným“. Zde by autorka práce v doporučení spojila hned několik návrhů najednou.

Zaprvé zeptat se úřadu města Úval, jestli nemají do budoucna plány vybudovat nějakou „cyklistickou stezku“, „park či odpočinkovou zónu“ jak uvedly ženy ve výpovědi. (Příloha č. 4.)

Za druhé upozornit příslušný městský úřad na fakt, že chybějící mateřské centrum by bylo opravdu pro ženy prospěšné a rozšiřovalo by tak jejich sociální kontakty. Pokud by se autorka nesetkala od úřadu s kladnou odezvou, tak by bylo vhodné mu poskytnout získaná data tohoto výzkumu. Právě pro případ, že by nastaly v budoucnu změny. Další možností by bylo obrátit se na místní mateřskou školu a požádat ji o jistou spolupráci v tomto směru. Návrh pro místní mateřskou školu, na jehož realizaci by se autorka spolupodílela, by mohl vypadat v několika bodech následovně:

1. Požádat ředitelku mateřské školy, aby v době vyzvedávání dětí mohl být povolen matkám přístup do zahrady, což v současné době není povoleno. Prostředí zahrady mateřské školy, přestože je tato doba poměrně krátká, by mohlo být využito právě k dalšímu rozšiřování sociálních kontaktů a k nenásilnému seznámení mladších dětí s tímto prostředím. Dále by přístup do zahrady mohl přispět k hladšímu nástupu dětí do mateřské školy a přispět tak k adaptaci dětí na školku.

2. V dalším kroku vznést dotaz na ředitelku školky, jestli by nešly uskutečnit např. večerní přednášky v prostorách mateřské školy. Přístupné právě nejen stávajícím matkám dětí ze školky, ale i stávajícím matkám budoucích uchazečů či jiným zájemcům. Přednášky by mohly být zaměřeny např. na: logopedickou prevenci, nadané dítě, školní zralost versus školní připravenost, agrese. Ve věkovém členění dle tématu přednášky např. od narození až po předškolní věk a podobně. Přednášky tohoto typu dělá velmi odborně a zároveň zajímavě PhDr. Jan Svoboda.

Posledním výstupem tohoto doporučení je záměr autorky poskytnout práci matkám v dané lokalitě. Např. při jejich společném, pravidelném setkání. S účelem maximalizace využití navrhovaných volnočasových aktivit a tím přispět pozitivním dopadem i na dítě.

## ZÁVĚR

Práce zmapovala trávení volného času žen na rodičovské dovolené jakožto jeden z významných faktorů majících vliv na pohodu matek a tím také na spokojenost jejich dětí. V teoretické části práce autorka uvedla obecné informace, základní definice a poznatky týkající se tématu mateřství, mateřské a rodičovské dovolené. Dále zmínila některé ovlivňující stresové faktory působící na ženy na rodičovské dovolené, ke kterým navrhla dílčí řešení. Stručně rozčlenila zkušenostně intuitivní postupy psychohygieny a techniky pro udržení psychické kondice, zejména způsoby plánování a organizace času. V závěru teoretické části uvedla seznam aktivit pro lepší orientaci matek ve způsobech trávení volného času.

Druhá, výzkumná část práce prozkoumala současné způsoby trávení volného času u čtyřiceti žen formou kvantitativního dotazování. Autorka předložila dílčí návrhy na řešení týkající se místní mateřské školy a městského úřadu. Jejich cílem je zkvalitnit prožívání volného času matek a pozitivně tak působit i na jejich děti. Vytyčené cíle předložené práce se podařilo naplnit, výzkumné otázky byly zodpovězeny a autorčiny předpoklady byly ověřeny.

Pokud by autorka někdy v tématu práce pokračovala, zvolila by menší množství otázek pro dotazování a více uzavřených otázek pro lepší hodnocení. Respondentky by se v dotazníku pravděpodobně lépe orientovaly. Bylo by též možné zvolit jiný způsob zjišťování dat, a to tak, že menší vzorek žen na rodičovské dovolené by si v rámci výzkumu po delší dobu zapisoval činnosti ve volném čase a pocity při nich. Získaná data by pravděpodobně nabrala jiný směr.

# SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

- BRZICOVÁ, Jana, 2009. *Návrat do zaměstnání po ukončení mateřské dovolené*. Boršice. Bakalářská práce. Masarykova universita.
- ČERNÁ, Marcela, 2009, Jak na mateřské nezblbnout. *Http://www.mamaaja.cz* [online].[cit. 2014-02-02]. Dostupné z: [http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/1094/jak\\_na\\_materske\\_nezblbnout.htm](http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/1094/jak_na_materske_nezblbnout.htm)  
1
- DESSAINTOVÁ, Marie-Paule a KOZLÍKOVÁ, Abigail. 1999. *Nezačínajte stárnout*. Vyd. 1. Praha: Portál. 231 s. ISBN 80-717-8255-6.
- GURRENTZ, Sheryl, 2003. *Maminkou spokojeně a beze stresu*. Vyd. 1. Překlad Jana Hübschová. Praha: Portál, 224 s. ISBN 80-717-8679-9.
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, PÁVKOVÁ, Jiřina. 2010. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 127 s. ISBN 978-80-7290-471-6.
- HERMAN, Marek, 2008. *Najděte si svého manžana: --co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli--*. 2. přeprac. vyd. Olomouc: Hanex, 233 s. ISBN 978-807-4090-233.
- JANDOUREK, Jan, 2007. *Sociologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 285 s. ISBN 978-80-7367-269-0.
- LEMAN, Kevin, 2012. *Ženy, přemůžete stres, než přemůže Vás*. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-276-4.
- MARKSOVÁ-TOMINOVÁ, Michaela, 2009. *Rodina a práce: jak je sladit a nezbláznit se*. Vyd. 1. Praha: Portál, 157 s. ISBN 978-807-3676-155.
- MAŘÍKOVÁ, Hana, RADIMSKÁ, Radka, 2003. *Podpora využívání rodičovské dovolené muži*. Sociologický ústav AV ČR.
- MATOUŠEK, Oldřich, 1993. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 80-901424-7-8.

- MERTIN, Václav, GILLERNOVÁ, Ilona, 2010. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Editor Praha: Portál, 247 s. ISBN 978-807-3676-278.
- *Porodnost a plodnost 2006-2010* [online]. 15. 12. 2011 [cit. 2014-01-14]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/p/4008-11>
- PRŮCHA, Jan, 2001. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 322 s. ISBN 80-7178-579-2.
- RIEBAUEROVÁ, Martina, 2009. Matky radí: mít dítě brzy, nebo naopak pozdě má své výhody i nevýhody. *Www.Onadnes.cz* [online]. [cit. 2014-01-14]. Dostupné z: [http://ona.idnes.cz/matky-radi-mit-dite-brzy-nebo-naopak-pozde-ma-sve-vyhody-i-nevyhody-1dz-/vztahy-sex.aspx?c=A090608\\_104313\\_ona\\_vztahy\\_ves](http://ona.idnes.cz/matky-radi-mit-dite-brzy-nebo-naopak-pozde-ma-sve-vyhody-i-nevyhody-1dz-/vztahy-sex.aspx?c=A090608_104313_ona_vztahy_ves)
- ŠMOLKA, Petr, 2011. *Jak přežít mateřskou*. Vyd. 1. Praha: Grada, 106 s. ISBN 978-802-4730-837.
- VÁGNEROVÁ, Marie, HADJ-MOUSSOVÁ, Zuzana, ŠTECH, Stanislav, 2000 *Psychologie handicapu*. Vyd.2. Praha: Karolinum, 230 s. ISBN 80-718-4929-4.
- ZELINKSI, Ernie, 2003. *Nebojte se nepracovat*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-782-5.



# PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Tabulka č. 1: Průměrný věk matky při porodu v krajích (Porodnost, 2014).

Kraj	1993	1996	1999	2002	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hl. m. Praha	26,4	27,6	28,6	29,5	30,2	30,6	30,8	31,0	31,0	31,2
Středočeský	24,7	25,9	26,8	27,8	28,6	28,9	29,3	29,3	29,5	29,7
Jihočeský	24,8	26,0	26,8	27,7	28,6	28,8	28,9	29,1	29,2	29,4
Plzeňský	24,8	25,7	26,7	27,5	28,4	28,6	29,0	29,1	29,2	29,3
Karlovarský	24,9	26,1	26,6	27,3	27,9	28,1	28,4	28,6	28,6	28,5
Ústecký	24,7	25,5	26,2	27,0	27,6	28,0	28,2	28,3	28,3	28,5
Liberecký	25,2	26,1	26,7	27,6	28,5	28,8	29,0	29,2	29,1	29,3
Královéhradecký	25,0	26,1	26,9	27,8	28,5	28,8	29,1	29,3	29,5	29,6
Pardubický	24,9	26,0	26,8	27,7	28,4	28,8	29,2	29,4	29,5	29,6
Vysočina	24,8	25,7	26,6	27,7	28,4	28,8	29,0	29,2	29,5	29,5
Jihomoravský	25,1	26,1	26,9	28,0	28,7	29,1	29,3	29,5	29,6	29,8
Olomoucký	24,9	26,0	26,6	27,8	28,7	28,7	29,1	29,3	29,5	29,5
Zlínský	25,2	26,2	26,9	28,0	28,9	29,2	29,4	29,7	29,7	29,9
Moravskoslezský	24,8	25,8	26,4	27,2	28,1	28,3	28,6	28,8	28,7	29,0
Česká republika	25,0	26,1	26,9	27,8	28,6	28,9	29,1	29,3	29,4	29,6

Příloha č. 2: Tabulka č. 2: Průměrný věk matky při narození dítěte podle pořadí (Porodnost, 2014).

Pořadí dítěte	1993	1996	1999	2002	2005	2006	2007	2008	2009	2010
1.	22,6	23,7	24,6	25,6	26,6	26,9	27,2	27,4	27,5	27,7
2.	25,9	26,8	27,7	28,7	29,6	29,9	30,1	30,5	30,6	30,7
3.	29,3	30,2	30,9	31,9	32,4	32,6	32,8	33,0	33,1	33,0
4.+	31,8	32,2	32,8	33,3	33,7	33,8	33,8	34,2	33,9	33,8
Celkem	25,0	26,1	26,9	27,8	28,6	28,9	29,1	29,3	29,4	29,6

## **Způsoby trávení volného času žen na rodičovské dovolené**

Dobrý den,

jmenuji se Hana Mezerová a jsem studentkou Univerzity Karlovy v Praze, obor učitelství pro mateřské školy. Předkládám Vám dotazník, zabývající se trávením volného času žen na rodičovské dovolené ve vybrané pražské lokalitě. Tento dotazník je anonymní a jeho výsledky budou použity pro mou bakalářskou práci. Prosím Vás o jeho pravdivé vyplnění.

U nabízených možností označte prosím vždy jen jednu vybranou odpověď.  
U otevřených otázek prosím o vypsání odpovědi.

Děkuji Vám za Vaši spolupráci

Hana Mezerová  
tel. 608 578 004

### **1) Kde na Praze -Východ, bydlíte?**

- ☐ v Úvalech      ☐ v Klánovicích   ☐ v Běchovicích   ☐ v Horoušanech  
☐ jinde, vypište kde.....

### **2) Kolik je Vám let? ☐ ≤ 25   ☐ 26 – 30   ☐ 31 – 35   ☐ ≥ 36**

### **3) Kolik máte dětí? ☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ ≥ 4**

### **4) Souhlasíte s větou: „Šťastná matka = šťastné dítě“?**

- ☐ ano   ☐ spíše ano   ☐ spíše ne   ☐ ne   ☐ nevím

### **5) Jak jste vnímala počáteční změny a s nimi spojený vstup do role matky?**

- ☐ pozitivně   ☐ spíše pozitivně   ☐ neutrálně   ☐ spíše negativně   ☐ negativně

### **6) Jak moc se změnila Vaše volba aktivit ve volném čase před rodičovskou dovolenou, a v jejím průběhu?**

- ☐ téměř se nezměnila   ☐ změnila se, ale ne moc výrazně   ☐ hodně se změnila

### **7) Připadáte si na rodičovské dovolené sociálně izolovaná?**

- ☐ ano   ☐ spíše ano   ☐ spíše ne   ☐ ne  
☐ jiná možnost, uveďte.....

### **8) Umíte si zorganizovat čas na rodičovské dovolené?**

- ☐ ano, jde mi to hladce   ☐ spíše ano   ☐ spíše ne   ☐ ne, mám s tím problém  
☐ jiná možnost, uveďte.....

**9) Myslíte si, že ovlivňujete míru spokojenosti Vašeho dítěte/děti množstvím času strávenými nad svými zájmy a aktivitami ve volném čase?**

☐ ano ☐ spíše ano ☐ spíše ne ☐ ne

**10) Máte na rodičovské dovolené volný čas?** (Volným časem se rozumí doba, kdy máte čas na sebe, na svoji realizaci, rozvoj, relaxaci apod. Je to doba, kdy se cítíte spokojeně a naplněně).

☐ ano mám ☐ spíše mám ☐ spíše nemám ☐ nemám, připadám si naprosto bez volného času

*Pokud odpovíte ne, pokračujte prosím otázkou č. 13*

**11) Kolik volného času denně máte pro sebe?** ☐ ≤ 1h ☐ 1 - 2h ☐ 2 – 3h ☐ ≥ 3

**12) Jak nejčastěji trávíte volný čas v době, kdy jste bez dětí?** (Možné označit více odpovědí).

- ☐ pobytem v přírodě, procházky, relaxace, wellness
- ☐ aktivním sportem – např. plavání, běhání, fitness centrum a jiné
- ☐ sledováním televize
- ☐ surfování na internetu či jinak stráveným časem u počítače
- ☐ s přáteli, s rodinou či příbuznými
- ☐ návštěvy kina, divadla, výstavy, kultury
- ☐ četbou knih či jiné literatury
- ☐ mým koníčkem je dělat něco do práce či si přivydělávat
- ☐ jiným způsobem, jakým .....

**13) Chtěla byste mít více volného času pro sebe?** (Tzn. v tu dobu být bez dětí a zaměřit se více na sebe své zájmy, odpočinek).

☐ ano ☐ spíš ano ☐ spíš ne ☐ ne  
☐ jiná možnost, uveďte .....

**14) Na rodičovské dovolené se cítíte?**

☐ spokojena ☐ spíše spokojena ☐ spíše nespokojena ☐ nespokojena  
☐ jiná možnost, uveďte .....

**15) Souvisí Vaše míra spokojenosti na rodičovské dovolené s množstvím volného času?** ☐ ano ☐ spíš ano ☐ spíš ne ☐ ne

**16) Do tabulky vyplňte křížek u možnosti, kde to odpovídá skutečnosti.**

	Jak často hlídá Vaše dítě/děti partner či rodinní příslušníci u Vás doma?	Jak často hlídá Vaše dítě/děti partner či rodinní příslušníci mimo domov?
<b>Denně</b>		
<b>několikrát týdně</b>		
<b>Vůbec</b>		
<b>jiná možnost, dopište</b>		

**17) Jak často hlídá dítě/děti Váš partner proto, abyste si mohla odpočinout, načerpat sil, mít více volného času pro sebe a být spokojenější?**

☐ denně ☐ několikrát týdně ☐ několikrát měsíčně ☐ vůbec

☐ jiná možnost, uveďte.....

**18) Máte nějakou činnost, při které si nejvíce odpočínáte sama bez dětí, která to je?**

☐ ne, žádnou takovou nemám, odpočinu si při všech stejně

☐ ano mám, prosím vypište stručně jednu činnost, při které si nejvíce odpočínáte

.....

☐ jiná možnost, uveďte.....

**19) Máte problém svoje dítě/děti svěřit třetí osobě? (Např. chůvě, pani na hlídání, či někomu s kým nemáte pokrevní, příbuzenský vztah).**

☐ ano mám problém, prosím zdůvodněte.....

☐ spíše ano, prosím zdůvodněte.....

☐ spíš ne, prosím zdůvodněte.....

☐ ne ☐ nevím.....

☐ jiná možnost, uveďte.....

**20) Máte nějakou činnost, kterou provádíte naopak s dětmi a odpočínáte si u ní?**

☐ ano mám, je to činnost/činnosti:.....

☐ ne nemám takovou, taková neexistuje

☐ jiná možnost, uveďte.....

**21) Využíváte pro svůj odpočinek a zregenerování sil institucionálních služeb?**

(např. školku, jesle).

☐ ano, již jsem to několikrát zkusila, ale moc často toho nevyužívám

☐ ano, poměrně pravidelně

☐ ne, nevyužívám – zdůvodněte.....

**22) Víte o tom, že v Úvalech existují zařízení, pro trávení volnočasových aktivit žen na rodičovské dovolené?**

☐ ano, nejčastěji navštěvuji instituci.....

☐ ano, vím o možnostech, ale žádnou nenavštěvuji

☐ ne, nevím o žádném

☐ nezajímám se o to

☐ jiná možnost, uveďte.....

**23) Jestliže jste v předchozí otázce označila odpověď „ano“,**

**a) ohodnoťte, jak jste s nabídkou volnočasových aktivit pro ženy na rodičovské dovolené spokojena? (Hodnocení je jako ve škole tzn. 1= maximálně spokojena, 5 nespokojena).** ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

**b) Existuje něco, co byste uvítala, kdyby se změnilo či doplnilo do stávající nabídky v Úvalech pro náplň volného času? (Nabídkou se rozumí např. zábavní či mateřská centra, obchody, spolky, sdružení, či cokoliv jiného spojeného s volným časem.**

☐ nejsem z Úval

☐ ne, nic zde nepostrádám ani nepotřebuji nic vylepšovat

☐ ano - postrádám, prosím, vypište co .....

.....

☐ jiná možnost, uveďte.....

**Prostor pro Vaše náměty a připomínky:**

.....

.....

**Děkuji za Váš čas**

Příloha č. 4: Odpočinková činnost bez dětí výsledek z otázky č. 18, strana 39.

Kategorie:	Doslovné odpovědi:
Pohyb, sport, jóga a jiné	„Cvičení“ „Sport“ „Běh“ „Kolečkové brusle“ „Jóga“ „Běhání“ „Kdyby to šlo, tak Jóga“ „Sport cvičení“ „Street dnace a krasobruslení“ „Jóga“ „Plavání“ „Sport“ „Sport“ „Procházka s kočárkem“ „Sport“ „Plavání“
Četba, literatura	„Četba“ „Kniha“ „Četba“ „Časopisy o bydlení“ „Četba“ „Četba“ „Četba“ „Četba knih“ „Kniha“
Spánek, relax, nic nedělání	„Postel“ „Přemýšlení - nic nedělání“ „Relax“ „Spánek“ „Spánek“
Televize	„Televize“ „Sledování filmů“ „Tv“
Rodina, manžel, přátelé	„Kamarádi“ „Manžel, přátelé“
Zahrada	„Zahrada“ „Práce na zahradě“
Počítač a internet	„Internet“ „Pc“
Kultura, koncerty	„Koncerty“ „Koncert kultura“
Nákupy	„Nákupy“
Večeře	„Večeře“
Šití	„Šití“

Příloha č. 5: Odpočinková činnost s dětmi, výsledek z otázky č. 20, strana 41.

Kategorie:	Doslovné odpovědi:
Výlety, procházky	„Procházky“ „Výlety, cvičení“ „Zatím malý, ale později sport, hřiště atd.“ „Procházka“ „Procházky“ „Procházky“ „Pobyt v přírodě“ „Výlety,“ „Výlety“ „Cvičení,“ „Procházky“
Hraní her, hraní si	„Hraní doma“ „Hry společenské“ „Hry v přírodě“ „Hraní“ „Hrajeme si a stavíme mašiny a koleje“ „Hraní hry“ „Hraní“
Plavání	„Plavání“ „Bazén“ „Plavání“ „Plavání“ „Plavání“ „Plavání“
Tvoření, malování	„Malování“ „Vyrábění“ „Kreslení“ „Malování“ „
Čtení pohádek, povídání si	„Čtení knížek, pohádek“ „Čtení“ „Povídání“
Uklízení	„Uklízení“ „Úklid“
Spaní	„Spaní☺“ „Spánek po obědě“
Zoo	„Zoo“ „Zoo“
TV	Tv
Jiné	„Cokoliv, co nás společně baví.“



Příloha č. 6: Změny v Úvalech výsledek z otázky č. 23b, strana 45.

<b>Kategorie:</b>	<b>Doslovné odpovědi:</b>
Místo pro děti, např. herny	„Sportoviště, bazén“ „Cyklostezka, brusle“ „Více sportovního vyžití“ „Herna pro děti do tří let“ „Více parků, odpočinkové zóny“ „Dětský koutek větší“
Mateřské centrum	„Mateřská centra“ „MC“ „MC“ „MC/ herna na zimní období, špatné počasí“ „mateřské centrum“
Aktivity pro děti, např. cvičení, zpívání	„Dopolední / ranní cvičení“ „Cvičení, zpívání s dětmi“ „Cvičení s dětmi“ „Cvičení“ „Cvičení s dětmi“
Obchod či kavárna s koutkem pro děti	„Knihkupectví“ Kavárna s dětským koutkem“ „Zdravá Výživa“ Další obchod s potravinami.“
Spolky	„Spolky“
Neodpověděli	
Jiná možnost	„Zatím nevím“ „Netýká se mne to, malé dítě“.